



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 01 de março de 2024

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	305,4	27,4	6,0	24,7	9,1	2,0	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	493,6	54,5	25,2	32,5	11,4	2,4	0,6

Joana Neudes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 04 a 08 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,3	15,3	7,4	3,9	1,5	0,2	0,6
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	286,5	22,6	5,5	25,1	8,4	2,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		450,9	47,4	22,3	31,7	10,8	2,5	1,4
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	340,3	22,4	6,6	15,8	19,8	3,7	0,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		491,9	46,3	21,6	21,3	21,7	4,0	0,6
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido ^{9,12}	315,3	36,7	4,4	24,5	6,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		471,8	59,8	18,3	30,5	8,4	1,3	1,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores ^{1,9,12}	374,1	23,3	2,3	29,4	20,4	1,8	1,1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		543,3	49,4	18,4	36,1	22,3	2,1	1,1
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	368,9	11,2	0,8	30,0	21,9	4,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		530,2	37,2	18,6	35,5	23,6	4,5	0,6



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 11 a 15 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,0
	Prato	Pescada com batata e legumes ^{4,9,12}	305,9	22,1	4,5	29,0	9,8	2,7	1,7
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		440,0	44,8	18,3	32,9	11,4	3,0	1,7
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{9,12}	312,7	12,8	2,8	18,1	20,7	5,7	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	25,5	2,5	2,1	1,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		473,5	35,6	17,2	24,3	22,7	6,1	1,1
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	212,6	15,9	1,7	23,3	8,7	1,1	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		375,8	41,0	18,6	29,5	10,8	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de frango no forno com espirais tricolores ^{1,9,12}	301,6	21,2	0,8	34,8	8,6	1,2	0,7
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		478,1	53,0	11,9	40,3	11,4	1,5	0,9
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo ^{3,4,9,12}	406,3	12,5	2,9	32,9	23,7	3,2	1,9
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		561,9	36,6	18,6	38,4	25,8	3,4	1,9



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Cruz

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 18 a 22 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		508,6	50,8	21,7	30,4	17,0	4,4	0,3
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,0
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ^{4,9,12}	278,9	18,6	4,2	26,0	9,4	1,7	1,2
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		437,9	43,7	19,5	32,0	11,2	2,0	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	0,0
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	210,6	12,8	1,2	19,8	8,1	1,1	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		388,7	39,9	20,1	27,0	10,2	1,4	0,6
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Corvina no forno com batata assada ^{4,9,12}	251,2	19,2	1,7	27,4	6,7	1,0	1,5
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		415,6	44,4	18,8	33,1	8,8	1,4	1,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas ^{9,12}	320,2	12,1	1,7	42,1	10,8	1,7	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		506,1	39,2	20,6	49,7	12,8	2,0	1,0



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 25 a 28 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,0
	Prato	Tintureira no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	223,8	12,4	1,8	29,3	6,4	0,6	0,9
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		346,2	50,9	21,8	63,1	14,7	1,4	1,9
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Almondégas estufadas com esparguete ^{1,3,9,12}	409,2	29,5	3,6	19,7	23,3	7,3	1,0
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		580,3	83,9	23,7	46,4	49,0	14,9	2,5
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho ^{3,4,9,12}	248,6	14,1	2,4	25,2	7,5	1,6	1,3
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		399,5	38,0	17,2	30,7	9,4	1,9	1,3
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Prato	Salada de frango com massa, ovo e feijão-verde ^{1,3,9,12}	399,7	22,9	2,1	43,9	13,5	2,9	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		558,3	46,3	17,3	52,2	15,8	3,4	1,1
Sexta-feira	Sopa								
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
	FERIADO								



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Cruz

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.