



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 5

De 01 a 05 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12}	194,8	11,9	2,8	19,7	7,3	1,7	0,8
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		348,2	37,1	19,3	24,7	9,0	2,0	1,5
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Prato	Massada de tamboril ^{1,4,9,12}	146,2	16,2	2,0	15,7	6,6	0,8	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	23,1	2,2	1,9	2,0	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		314,9	40,9	18,7	22,3	8,9	1,2	1,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de ervilhas ^{3,9,12}	157,4	8,7	1,1	10,0	9,2	1,7	0,8
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	13	1,4	1,4	0,9	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		317,9	33,6	18,0	15,4	11,3	2,0	1,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		426,2	43,7	18,3	24,7	14,3	4,1	1,2
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Prato	Maruca no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{4,9,12}	180,5	17,4	3,2	20,4	2,3	0,3	1,8
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		354,3	42,6	21,6	27,4	4,9	0,8	2,8



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 Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 6

De 08 a 12 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	302,9	10,4	1,6	21,3	19,7	5,9	1,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		448,2	31,9	14,4	27,9	21,3	6,1	2,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	214,5	10,0	2,8	20,2	9,7	2,0	2,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		334,3	30,6	12,3	25,3	11,3	2,2	3,2
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	242,1	14,4	0,6	19,3	11,8	2,8	0,4
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		411,9	39,2	15,8	26,8	14,2	3,3	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Caldeirada de choco ^{4,9,12}	159,9	12,2	1,5	19,8	6,4	0,8	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		334,5	38,5	19,5	26,4	8,6	1,1	2,3
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Prato	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12}	276,0	21,3	5,2	34,5	4,5	0,8	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		454,5	48,8	23,7	41,4	6,5	1,2	1,7



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 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

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 7

De 15 a 19 de abril de 2024

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Pescada estufada com legumes com batata cozida ^{4,9,12}	209,6	17,3	3,1	21,1	5,5	1,1	1,1
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		377,3	45,2	20,7	27,4	7,5	1,4	2,0
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12}	189,2	14,7	0,8	19,0	5,4	0,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		388,7	45,6	19,7	27,4	7,4	1,0	1,7
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida ^{4,9,12}	270,8	15,0	1,2	14,2	16,6	3,2	0,5
	Hortícolas	Alface, pepino, 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		420,4	38,8	16,9	19,4	18,5	3,5	1,1
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Prato	Arroz de pato ^{6,9,12}	180,8	10,5	1,4	16,5	8,3	1,7	0,5
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	35,2	4,9	4,4	1,8	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		351,2	38,5	19,2	22,1	10,2	2,0	1,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Massada de maruca ^{1,4,9,12}	190,5	16,0	1,4	20,6	6,6	0,7	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		349,1	39,8	16,2	27,1	8,4	1,1	2,0



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
Jardim de Infância
Ciclo 2 – Semana 8
De 22 a 26 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Prato	Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores ^{1,3,7,9,12}	156,5	17,1	2,7	9,7	5,1	0,6	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	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		308,1	41,3	18,3	14,6	6,8	0,8	1,9
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,9,12}	309,0	16,5	3,7	29,4	12,3	2,6	1,2
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		470,7	41,4	20,1	35,4	14,4	2,9	2,0
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,4
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12}	249,9	29,8	5,4	21,2	4,0	0,6	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		380,4	47,8	15,7	27,6	6,1	1,0	1,2
Quinta-feira	FERIADO								
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12}	232,0	11,6	2,1	20,6	11,0	2,8	0,6
	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		385,4	35,2	17,2	26,3	12,9	3,1	1,4



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 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
Jardim de Infância
Ciclo 2 – Semana 1
De 29 a 30 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	233,9	18,6	5,2	22,5	6,1	1,6	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	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		396,7	43,1	21,7	29,0	8,5	2,1	1,4
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	283,7	17,9	5,3	13,4	16,8	3,2	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		435,3	41,8	20,3	18,9	18,7	3,5	1,2
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Nunes 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.