



## Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 6

De 2 a 6 de junho de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                          | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS  | S   |
|---------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora e grelos <sup>9</sup>                                            | 147,0 | 21,1 | 11,2 | 5,6  | 2,2  | 0,2  | 0,2 |
|               | Prato      | Costeletas do lombo com arroz de alho-francês <sup>9,12</sup>            | 560,7 | 15,6 | 3,2  | 33,6 | 37,3 | 9,9  | 2,3 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                  | 37,0  | 4,0  | 3,5  | 2,7  | 0,2  | 0,0  | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                                  | 38,5  | 6,7  | 6,6  | 1,8  | 0,2  | 0,0  | 0,1 |
|               | Total      |                                                                          | 783,2 | 47,4 | 24,5 | 43,7 | 39,9 | 10,1 | 2,6 |
| Terça-feira   | Sopa       | Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>                         | 134,4 | 19,5 | 9,9  | 6,1  | 1,7  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico <sup>3,4,9,12</sup> | 477,0 | 21,6 | 6,2  | 41,1 | 20,3 | 4,8  | 4,6 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>                                     | 31,1  | 4,3  | 4,2  | 1,5  | 0,2  | 0,0  | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0  | 0,0 |
|               | Total      |                                                                          | 709,0 | 58,8 | 33,5 | 49,6 | 22,6 | 5,0  | 4,6 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Ervilhas <sup>9,12</sup>                                                 | 136,2 | 20,6 | 9,2  | 5,8  | 1,7  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Perna de peru no forno com esparguete <sup>9,12</sup>                    | 475,5 | 35,5 | 1,2  | 31,2 | 22,8 | 3,8  | 0,5 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>                                      | 40,6  | 2,4  | 2,4  | 4,1  | 1,0  | 0,3  | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0  | 0,0 |
|               | Total      |                                                                          | 718,8 | 71,9 | 26,0 | 42,0 | 25,9 | 4,3  | 0,7 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>                             | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 6,2  | 2,1  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Caldeirada de lulas <sup>4,9,12,14</sup>                                 | 308,5 | 24,4 | 3,5  | 28,2 | 15,3 | 1,9  | 1,2 |
|               | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>             | 47,6  | 4,7  | 4,2  | 3,7  | 0,8  | 0,0  | 0,6 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0  | 0,0 |
|               | Total      |                                                                          | 576,7 | 65,1 | 33,5 | 39,0 | 18,6 | 2,1  | 1,8 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>                            | 145,5 | 21,4 | 10,7 | 6,5  | 1,4  | 0,3  | 0,0 |
|               | Prato      | Macarronete de frango com ervilhas e cenoura <sup>1,9,12</sup>           | 546,7 | 47,9 | 8,7  | 56,4 | 11,7 | 2,1  | 1,1 |
|               | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                  | 34,5  | 5,0  | 4,9  | 1,6  | 0,2  | 0,0  | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0  | 0,0 |
|               | Total      |                                                                          | 793,2 | 87,7 | 37,5 | 65,4 | 13,7 | 2,4  | 1,3 |



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

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



**Ementa Única**  
**Escola Secundária**  
Ciclo 2 – Semana 7  
De 9 a 13 de junho de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                              | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com espinafres <sup>9</sup>                                          | 113,1 | 17,2 | 7,6  | 4,1  | 1,6  | 0,1 | 0,2 |
|               | Prato      | Pescada estufada com legumes com batata cozida <sup>4,9,12</sup>             | 389,5 | 28,7 | 6,2  | 37,9 | 10,5 | 2,2 | 1,9 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, beterraba, milho <sup>9</sup>                                | 61,9  | 7,9  | 4,4  | 3,5  | 0,9  | 0,2 | 0,4 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                               | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                              | 631,0 | 67,2 | 31,4 | 46,4 | 13,4 | 2,5 | 2,5 |
| Terça-feira   | FERIADO    |                                                                              |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  | Sopa       | Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>                             | 132,0 | 20,3 | 10,2 | 6,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Solha no forno com molho de alho e limão com batata cozida <sup>4,9,12</sup> | 340,5 | 26,1 | 1,8  | 31,9 | 11,4 | 1,7 | 1,2 |
|               | Hortícolas | Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>                                          | 24,8  | 2,7  | 2,7  | 1,7  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                               | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                              | 563,8 | 62,5 | 27,9 | 40,8 | 13,9 | 1,9 | 1,2 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Creme de legumes com massinhas <sup>1,9</sup>                                | 124,8 | 20,3 | 8,8  | 4,4  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Arroz de pato <sup>6,9,12</sup>                                              | 380,9 | 20,4 | 2,4  | 27,8 | 21,4 | 4,6 | 1,3 |
|               | Hortícolas | Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>                           | 58,6  | 14,7 | 7,3  | 2,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                               | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                              | 630,8 | 68,8 | 31,7 | 36,0 | 23,8 | 4,8 | 1,3 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>                           | 149,3 | 23,5 | 13,9 | 5,5  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Bolonhesa de atum <sup>1,4,9,12</sup>                                        | 520,5 | 39,3 | 4,1  | 34,2 | 24,7 | 2,2 | 1,3 |
|               | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>                                          | 42,0  | 4,0  | 4,0  | 2,5  | 0,8  | 0,2 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                               | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                              | 778,3 | 80,2 | 35,2 | 43,1 | 27,6 | 2,6 | 1,5 |



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

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



## Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 8

De 16 a 20 de junho de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                                          | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>                                                | 118,3 | 17,9 | 7,6  | 4,4  | 1,6  | 0,1 | 0,9 |
|               | Prato      | Hambúrguer de aves<br>estufado/grelhado com espirais<br>tricolores <sup>1,3,7,9,12</sup> | 371,1 | 40,5 | 5,1  | 20,5 | 13,3 | 1,6 | 2,0 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                                  | 35,5  | 4,9  | 4,8  | 1,9  | 0,0  | 0,0 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                          | 591,4 | 76,7 | 30,7 | 27,7 | 15,3 | 1,7 | 3,1 |
| Terça-feira   | Sopa       | Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>                                                      | 135,6 | 20,9 | 10,2 | 5,2  | 1,6  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de pescada com ovo, batata,<br>cenoura e ervilhas <sup>3,4,9,12</sup>             | 608,8 | 29,9 | 5,6  | 54,5 | 26,9 | 5,6 | 2,0 |
|               | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>                                                      | 42,0  | 4,0  | 4,0  | 2,5  | 0,8  | 0,2 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                          | 852,9 | 68,2 | 33,0 | 63,1 | 29,7 | 5,9 | 2,2 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>                                                      | 105,2 | 15,7 | 6,5  | 4,1  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Empadão de aves com legumes<br>(arroz) <sup>3,9,12</sup>                                 | 465,6 | 54,3 | 6,0  | 35,3 | 10,7 | 1,7 | 0,8 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                                  | 41,4  | 3,7  | 3,2  | 3,4  | 0,4  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                                                  | 38,5  | 6,7  | 6,6  | 1,8  | 0,2  | 0,0 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                                          | 650,7 | 80,4 | 22,3 | 44,6 | 13,4 | 2,0 | 0,9 |
| Quinta-feira  | FERIADO    |                                                                                          |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   | Sopa       | Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>                                                    | 134,4 | 19,5 | 9,0  | 5,1  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Febras de porco de cebolada com<br>arroz de cenoura <sup>9,12</sup>                      | 430,9 | 20,3 | 4,2  | 32,4 | 23,7 | 5,3 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>                                                     | 34,8  | 3,2  | 3,2  | 1,5  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                           | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                          | 666,6 | 56,4 | 29,6 | 39,9 | 26,2 | 5,5 | 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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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



## Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 1

De 23 a 27 de junho de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                      | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|----------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com hortelã <sup>9</sup>                                     | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,2 |
|               | Prato      | Jardineira de vitela <sup>9,12</sup>                                 | 430,9 | 34,6 | 8,9  | 35,8 | 14,1 | 3,3 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>                                  | 40,6  | 2,4  | 2,4  | 4,1  | 1,0  | 0,3 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Maçã assada com canela/Fruta da época                                | 83,0  | 17,3 | 17,2 | 0,7  | 0,6  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                      | 687,2 | 74,7 | 38,8 | 46,0 | 17,4 | 3,9 | 1,0 |
| Terça-feira   | Sopa       | Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>                                 | 128,2 | 19,7 | 9,0  | 5,2  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos <sup>4,9,12</sup> | 478,3 | 31,5 | 7,9  | 22,3 | 27,7 | 5,2 | 0,7 |
|               | Hortícolas | Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <sup>9</sup>       | 29,5  | 3,6  | 3,5  | 1,3  | 0,8  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                       | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,5  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                      | 702,5 | 68,2 | 33,6 | 29,7 | 30,5 | 5,4 | 0,7 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>                        | 135,3 | 19,5 | 8,4  | 6,3  | 1,6  | 0,2 | 1,1 |
|               | Prato      | Arroz de aves e feijão-verde cozido <sup>9,12</sup>                  | 478,5 | 55,1 | 6,6  | 36,3 | 11,1 | 1,9 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>                                 | 29,7  | 2,7  | 2,6  | 2,3  | 0,4  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                       | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                      | 709,9 | 90,7 | 31,7 | 45,8 | 13,5 | 2,2 | 1,0 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Crepe de alho-francês <sup>9</sup>                                   | 140,7 | 21,3 | 9,7  | 6,0  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Raia de alhada com massa de lacinhos <sup>1,4,9,12</sup>             | 308,4 | 35,2 | 1,0  | 13,3 | 12,1 | 1,4 | 0,5 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>                       | 63,8  | 9,8  | 6,2  | 2,6  | 0,5  | 0,1 | 0,4 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                       | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                      | 579,4 | 79,7 | 30,1 | 22,8 | 14,7 | 1,7 | 0,9 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>                           | 132,0 | 20,3 | 10,2 | 5,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>  | 517,7 | 17,6 | 0,9  | 39,1 | 32,0 | 6,0 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                              | 37,0  | 4,0  | 3,5  | 2,7  | 0,2  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                       | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                      | 753,2 | 55,3 | 27,8 | 48,0 | 34,3 | 6,2 | 1,0 |



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:**

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

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



## Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 2

30 de junho de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>       | 121,0 | 18,9 | 8,7  | 4,9  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada com batata e legumes <sup>4,9,12</sup> | 455,5 | 31,7 | 6,8  | 41,5 | 14,4 | 2,7 | 2,5 |
|               | Hortícolas | -                                              | -     | -    | -    | -    | -    | -   | -   |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                 | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                | 643,0 | 64,0 | 28,7 | 47,3 | 16,3 | 2,9 | 2,5 |
| Terça-feira   |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                |       |      |      |      |      |     |     |



*Joana Nunes 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:**

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

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