



Ementa Única

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 4 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
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}	199,2	15,9	1,7	17,3	9,5	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		365,1	41,5	19,1	23,5	11,6	1,7	0,8
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Prato	Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores ^{1,9,12}	296,8	26,1	5,2	22,0	11,0	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		471,4	53,2	22,6	28,4	13,0	2,3	0,7
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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		564,6	37,1	19,1	38,4	25,8	3,4	1,9



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 3

De 7 a 11 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	100,6	15,6	8,0	3,5	1,5	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		487,7	49,4	20,3	29,0	16,6	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		440,6	44,2	20,0	32,0	11,2	2,0	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	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	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		386,5	40,5	20,8	25,7	10,0	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, milho ⁹	29,3	3,8	2,2	1,5	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		430,7	47,0	19,9	33,4	9,0	1,4	1,6
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 manjerição 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	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		510,0	40,1	21,6	49,6	12,9	2,0	1,0



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: 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 14 a 18 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	114,3	18,9	8,9	4,7	1,4	0,2	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	216,3	14,4	3,1	26,8	5,9	0,5	0,6
	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		394,1	44,7	23,1	33,1	7,6	0,8	0,7
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Rolo de carne com puré de batata ^{1,6,7,9,12}	413,9	34,7	4,9	17,3	21,5	7,4	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		585,0	59,6	21,4	24,3	23,9	7,7	1,5
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	Bife de frango com salteado de couscous e legumes ^{1,9,12}	329,4	24,1	3,5	36,3	7,8	2,6	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		488,0	47,5	18,7	44,6	10,1	3,1	1,1
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) ^{4,9,12}	230,0	15,8	3,7	22,0	7,9	1,2	1,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	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		392,1	40,5	20,0	28,0	9,8	1,4	1,2



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 5

De 21 a 25 de julho de 2025

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	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12}	251,0	15,2	3,1	22,1	8,6	2,2	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		409,3	41,3	20,5	27,2	10,3	2,5	1,0
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Prato	Massada de tamboril ^{1,4,9,12}	213,9	23,7	3,2	20,4	8,8	1,2	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Maça assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		391,9	50,9	22,3	26,5	11,0	1,5	0,2
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	211,7	11,4	1	11,5	13,4	2,5	0,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino 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		374,9	36,8	18,4	16,9	15,5	2,8	0,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,0
	Prato	Esparquete à bolonhesa ^{1,9,12}	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		502,8	51,8	20,3	30,8	16,9	4,5	0,5
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	109,1	16,6	7,5	4,2	1,6	0,2	0,0
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{4,9,12}	261,5	22,7	4,9	26,1	5,4	0,7	2,2
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	31,5	3,6	2,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		440,8	50,6	22,0	32,8	7,7	1,1	2,3



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 6

De 28 a 31 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	113,4	15,9	8,1	4,2	1,9	0,2	0,1
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	384,0	13,6	2,0	23,5	24,5	6,8	1,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		544,7	36,1	16,2	30,7	26,6	7,1	1,8
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		439,3	41,6	20,6	30,8	14,8	3,1	3,0
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	306,7	21,4	0,8	21,4	15,3	3,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		479,2	46,7	16,5	28,9	17,7	3,8	0,6
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	204,1	15,9	1,7	20,0	8,9	1,2	0,9
	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		386,2	43,0	20,5	27,0	11,2	1,5	1,4
Sexta-feira									



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.