



Ementa Única Jardim de Infância

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	0,9
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{9,12}	259,2	9,6	2,5	16,0	17,1	5,0	1,0
	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		416,2	31,8	16,4	23,2	19,1	5,4	2,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	145,8	12,2	1,5	14,3	7,2	1,0	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		309,0	37,3	18,4	20,5	9,3	1,4	1,4
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores ^{1,9,12}	230,3	19,0	5,0	19,3	7,5	1,5	0,6
	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		400,0	45,2	21,5	25,6	9,5	1,8	1,7
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo ^{3,4,9,12}	342,8	9,8	2,7	29,6	19,9	2,6	1,6
	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		498,4	33,9	18,4	35,1	22,0	2,8	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 Jardim de Infância

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	0,6
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		416,3	41,5	19,3	22,5	13,9	3,9	0,9
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ^{4,9,12}	211,3	14,9	3,9	20,7	6,5	1,2	1,1
	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		370,3	40,0	19,2	26,7	8,3	1,5	1,7
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	149,9	9,9	1,2	16,1	4,9	0,7	0,4
	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		320,9	36,7	19,9	21,9	6,8	1,0	1,5
Quinta-feira	Prato	Alho-francês e curgete ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Corvina no forno com batata assada ^{4,9,12}	191,8	15,5	1,5	21,8	4,3	0,7	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	29,3	3,8	2,2	1,5	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		368,6	42,8	19,2	27,8	6,6	1,1	2,1
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{9,12}	261,0	9,3	1,7	38,7	7,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	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		447,1	36,8	21,2	46,2	9,5	1,5	2,1



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 Jardim de Infância

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	0,8
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	168,8	11,2	2,8	21,2	3,8	0,3	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		341,7	40,6	21,9	27,4	5,5	0,6	1,6
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Prato	Rolo de carne com puré de batata ^{1,6,7,9,12}	354,1	26,8	5,0	17,1	19,4	7,1	1,0
	Hortícolas	Legumes cozidos 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		517,7	77,7	25,7	40,8	41,1	14,5	3,2
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho ^{3,4,9,12}	189,1	11,0	2,1	20,0	6,6	1,2	1,1
	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		337,3	34,4	16,4	25,5	8,5	1,5	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Prato	Bife de frango com salteado de couscous e legumes ^{1,9,12}	261,5	16,8	3,1	33,1	5,5	2,3	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	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		418,7	39,9	18,0	41,4	7,8	2,8	2,0
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) ^{4,9,12}	182,5	12,6	3,4	19,9	5,7	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	21,5	2,4	2,1	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		339,5	36,5	19,0	25,9	7,6	1,1	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 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 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	0,6
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12}	180,3	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		333,7	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	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maça assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		320,5	42,9	20,7	21,8	8,8	1,1	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 com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	169,3	8,6	1,0	10,2	10,5	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino 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		329,8	33,5	17,9	15,6	12,6	2,4	1,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Esparquite 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		431,4	43,9	19,3	24,3	14,2	4,0	1,3
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	109,1	16,6	7,5	4,2	1,6	0,2	0,7
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{4,9,12}	200,0	18,9	4,6	20,8	3,3	0,4	1,9
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	31,5	3,6	2,1	2,0	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		376,6	46,3	21,2	27,5	5,6	0,8	2,7



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 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 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	1,1
	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		459,8	32,3	15,3	28,5	21,8	6,2	2,6
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		370,3	37,8	19,3	25,8	11,5	2,3	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 lulas ^{4,9,12,14}	158,5	12,2	1,5	18,4	6,9	0,9	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		333,1	38,5	19,5	25,0	9,1	1,2	2,3
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.