



Ementa Única
Jardim de Infância
Ciclo 1 – Semana 1
De 1 a 5 setembro de 2025

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	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	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		426,5	43,1	20,7	22,9	13,9	3,9	1,1
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	179,1	12,2	1,5	24,6	7,2	1,0	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	35,6	3,5	2,0	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		353,3	38,2	17,1	31,8	9,7	1,5	1,8
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	340,4	15,0	1,3	22,4	19,9	5,9	1,2
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		507,4	38,2	15,8	29,1	23,0	6,4	2,2
Quinta-feira	Sopa	Crepe de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	118,8	14,9	1,0	7,1	3,1	0,4	0,5
	Hortícolas	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
	Total		290,2	41,0	17,2	14,0	5,2	0,7	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,8
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12}	315,0	15,4	1,4	39,4	10,1	2,1	0,9
	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		488,2	39,6	17,8	47,0	12,8	2,5	1,8



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;

Ementa sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única
Jardim de Infância
Ciclo 1 – Semana 2

De 8 a 12 setembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1
	Prato	Feijoada com arroz branco ^{9,12}	234,1	19,6	4,0	17,3	8,6	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		386,2	42,1	18,5	23,6	10,5	2,4	1,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	217,5	15,5	1,4	17,9	8,9	1,9	2,3
	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		378,4	40,1	17,9	24,1	11,1	2,3	3,0
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,12}	206,6	17,6	3,6	19,4	5,4	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		364,6	42,4	20,2	24,8	7,2	0,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	144,7	14,8	1,0	20,0	0,1	0,0	0,7
	Hortícolas	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		318,0	40,5	16,8	27,1	2,4	0,3	2,2



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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única

Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 3

De 15 a 19 setembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana ⁹	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	1,0
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho ^{4,9}	177,7	8,6	0,1	19,3	7,1	1,7	0,5
	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		348,2	34,2	17,9	25,6	9,4	2,0	1,5
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	297,5	16,8	2,5	23,9	14,9	1,2	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate ⁹	30,0	4,6	3,0	1,1	0,3	0,0	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		473,9	45,5	20,0	30,0	16,9	1,5	1,7
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	1,0
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	237,7	17,8	5,1	16,9	10,4	2,7	0,5
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		406,3	41,9	22,0	24,7	12,7	3,1	1,5
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	162,3	9,2	0,5	20,7	4,4	0,7	1,2
	Hortícolas	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		335,9	35,4	18,4	27,1	6,6	1,0	2,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	233,3	20,0	5,5	22,6	6,6	1,8	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		395,3	47,1	24,7	30,4	8,9	2,2	1,6

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 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 sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 4

De 22 a 26 setembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião ⁹	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,8
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	234,9	17,9	3,9	22,8	6,4	1,2	1,3
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		368,5	39,8	18,0	26,2	8,2	1,4	2,1
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Prato	Rancho ^{1,9,12}	207,1	16,4	5,6	16,8	8,1	2,0	0,8
	Hortícolas	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		370,7	40,5	21,3	23,4	10,4	2,3	2,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	250,3	8,7	0,2	13,1	17,7	3,3	0,5
	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		408,0	33,9	16,2	18,8	19,4	3,6	1,3
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	283,2	15,0	1,3	38,9	7,2	1,2	0,9
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	37,5	2,5	2,4	2,3	1,4	0,3	0,8
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		451,7	37,9	16,0	47,6	10,5	1,9	2,
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 polvo ^{4,9,12,14}	156,1	12,6	3,4	22,0	4,7	0,7	0,9
	Hortícolas	Alface, 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		311,7	36,6	19,1	27,5	6,8	0,9	1,6



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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 5

De 29 a 30 setembro 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	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	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		344,5	45,2	19,2	25,4	4,7	0,9	1,1
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	214,5	10,0	2,8	20,2	9,7	2,0	2,4
	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		386,3	35,2	20,2	26,7	12,2	2,4	3,4
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



Joana Mendes 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.