



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	333,1	24,2	3,0	24,1	14,8	4,1	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		498,7	51,1	21,8	29,5	16,6	4,4	0,6
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	230,3	15,9	1,7	25,8	9,3	1,3	1,1
	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		404,5	41,9	17,3	33,0	11,8	1,8	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	489,2	22,1	1,6	25,5	24,9	6,8	1,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	21,4	1,5	1,2	2,0	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		649,6	45,5	16,3	32,5	27,1	7,3	1,5
Quinta-feira	Sopa	Crepe de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	160,5	18,6	1,2	7,9	5,1	0,7	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		336,7	45,0	17,7	15,2	7,3	1,0	1,1
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,0
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12}	398,7	22,8	1,9	43,9	13,6	2,8	1,0
	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		571,9	47,0	18,3	51,5	16,3	3,2	1,1



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



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,0
	Prato	Feijoada com arroz branco ^{9,12}	329,3	26,4	4,5	23,4	12,3	3,0	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		482,8	49,2	19,3	29,7	14,2	3,3	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	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	285,2	19,2	1,6	22,0	12,8	2,6	3,1
	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		446,1	43,8	18,1	28,2	15,0	3,0	3,2
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,12}	351,9	24,7	3,8	24,4	8,8	1,2	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	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		512,1	49,9	20,8	29,9	10,6	1,4	1,1
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	177,0	18,5	1,2	25,7	0,1	0,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		355,1	44,5	17,3	33,2	2,5	0,3	1,4



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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,1
	Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de alho ^{4,9}	213,1	11,4	0,0	20,6	7,2	2,0	0,6
	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		386,3	37,5	18,3	26,9	9,5	2,3	0,7
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,0
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	369,0	24,3	3,0	26,5	17,7	1,5	1,1
	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	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		546,7	53,2	20,7	32,6	19,7	1,8	1,2
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	0,0
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	285,6	22,2	6,3	17,7	12,7	3,1	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		456,9	46,8	23,7	25,5	15,0	3,5	0,5
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 arroz de cenoura ^{4,9,12}	215,0	12,0	0,5	26,0	4,8	1,0	1,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		393,4	38,5	18,7	32,8	7,1	1,3	2,0
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	305,4	27,4	6,0	24,7	9,1	2,0	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		493,6	54,5	25,2	32,5	11,4	2,4	0,6



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



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,0
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	305,9	22,1	4,5	29,0	9,8	2,7	1,7
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		403,5	44,5	19,1	32,4	11,6	2,9	1,7
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Rancho ^{1,9,12}	332,1	22,7	6,7	24,9	15,9	4,3	1,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		500,5	47,1	22,7	31,9	18,3	4,6	2,2
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	305,1	11,5	0,2	15,4	19,6	3,9	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		465,0	37,1	16,6	21,2	21,3	4,2	0,7
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	356,5	22,0	1,5	43,3	10,7	1,7	1,0
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	41,0	2,7	2,6	2,7	1,4	0,3	0,9
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		529,9	45,4	16,7	52,4	14,0	2,4	2,0
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 polvo ^{4,9,12,14}	199,2	15,8	3,7	23,9	6,8	1,0	1,0
	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		354,8	39,8	19,4	29,4	8,9	1,2	1,0



Joana Mendes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	252,6	24,3	2,9	28,0	5,8	0,5	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		403,0	48,4	18,3	33,2	7,6	0,9	0,6
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	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		452,6	38,5	21,0	31,7	15,5	3,2	3,1
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º: 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