



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 1 a 3 outubro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	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		581,9	55,4	30,3	34,5	21,9	4,4	2,4
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	335,6	41,3	7,8	29,9	5,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		589,5	83,6	34,3	40,0	8,2	1,5	2,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,6}	351,0	0,0	0,0	32,8	12,8	4,1	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		642,8	45,6	35,0	44,9	16,3	4,6	2,6



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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 6 a 10 outubro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Prato	Pescada estufada com legumes com arroz de coentros ^{4,9,12}	319,2	19,0	4,2	30,9	12,7	2,1	1,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		545,3	51,9	24,6	41,8	15,3	2,3	3,2
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,9,12}	327,1	29,5	2,0	28,5	10,1	1,4	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		561,6	65,4	28,1	38,3	12,6	1,7	1,7
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1
	Prato	Feijoada de choco ^{2,4,14}	228,8	20,7	5,7	16,6	8,0	1,3	3,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		405,3	46,9	20,6	24,2	9,6	1,4	4,6
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	379,1	32,2	4,3	33,0	13,3	2,7	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		662,6	72,9	34,1	42,6	17,9	3,1	2,7
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	257,7	20,8	3,2	22,4	14	1,8	0,8
	Hortícolas	Canónigos, cebola, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		506,7	58,5	30,0	33,1	16,4	2,2	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 sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 13 a 17 outubro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Prato	Bolonhesa veggie ^{1,6,9,12}	424,5	42,1	11,5	37,9	8,7	1,0	0,1
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	30,1	4,4	4,3	1,2	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		677,7	88,1	33,0	45,2	11,1	1,2	1,2
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	305,7	15,3	1,4	31,1	13,1	2,1	1,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	53,2	8,0	5,7	2,4	0,3	0,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		582,2	60,2	30,3	41,7	15,5	2,4	2,7
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Frango assado com batata salteada ^{9,12}	459,5	22,6	1,6	36,4	24,3	4,9	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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		689,1	60,6	29,2	45,1	26,6	5,1	1,7
Quinta-feira	Sopa	Crema de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	481,5	22,4	7,1	37,4	25,8	4,8	2,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		715,3	60,4	33,3	45,9	28,4	5,2	3,2
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Febras de porco de cebolada com batata cozida ^{9,12}	400,2	27,9	5,3	31,8	17,0	4,4	0,9
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	72,8	5,9	5,2	5,1	1,9	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		674,8	66,7	32,1	44,1	20,9	5,1	3,1



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 a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 20 a 24 outubro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Prato	Filete de cavala com batata cozida ⁴	260,4	22,7	1,4	26,1	6,5	1,0	1,5
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		483,2	63,9	25,8	34,2	9,1	1,1	2,9
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	360,5	23,2	2,1	32,2	15,4	2,3	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	25,3	3	2,9	1,6	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		584,8	59,9	28,4	40,0	17,7	2,5	2,0
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,8
	Prato	Pescada com todos ^{3,4,9,12}	384,2	27,5	6,2	35,4	13,1	2,2	2,2
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		551,8	54,2	22,7	42,3	15,0	2,4	3,1
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12}	504,7	28,0	0,8	38,5	26,1	5,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		785,0	69,4	32,1	50,2	29,3	5,6	2,1
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	1,1
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	463,8	36,9	5,1	20,4	26,5	4,5	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		725,6	78,1	32,6	30,6	29,1	4,7	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 a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 27 a 31 outubro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	438,2	31,7	3,6	26,3	19,9	5,4	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		689,4	74,3	35,9	34,3	22,2	5,7	1,6
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	305,6	20,8	3,2	35,1	13,7	1,7	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		558,6	59,4	28,7	45,8	17,1	2,4	2,5
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Costeleta do lombo com espirais tricolores ^{9,12}	532,6	29,2	2,0	32,1	29,9	8,4	1,8
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	40,9	2,2	1,5	2,8	1,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		775,2	64,3	26,0	42,1	33,8	8,8	3,1
Quinta-feira	Sopa	Crepe de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	197,6	22,4	1,4	9,9	7,1	0,9	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		442,8	67,0	27,9	19,6	9,8	1,1	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	1,1
	Prato	Salada quente de frango com massa e ovo ^{1,3,9,12}	515,2	30,8	2,8	57,3	17,2	3,3	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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		773,0	68,2	30,2	68,0	20,9	3,7	2,6



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;