



Ementa Única

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 1 a 5 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
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	Peru assado com laranja e esparguete ^{1,9,12}	257,3	22,5	1,8	22,6	8,6	1,1	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	21,7	2,3	2,3	1,6	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		417,2	50,1	18,2	29,0	10,5	1,5	0,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Feijoada de choco ^{2,4,14}	179,1	16,1	4,1	13,4	5,8	1,0	2,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	28,5	3,8	3,3	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		309,4	35,4	14,6	18,6	7,2	1,1	3,5
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	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	298,0	24,9	3,7	24,9	11,1	2,2	0,6
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	52,2	3,7	3,1	1,9	1,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		498,7	52,2	22,4	31,5	14,9	2,7	1,1
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	199,2	15,9	1,7	17,3	9,5	1,3	0,7
	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		374,2	41,6	19,5	24,9	11,7	1,8	0,7



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 8 a 12 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	242,2	11,8	1,3	25,8	10,0	1,6	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	37,1	5,7	4,1	1,5	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		450,1	44,2	20,4	34,2	12,1	1,9	1,0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Frango assado com batata salteada ^{9,12}	363,0	18,8	1,4	29,8	19,2	4,0	0,8
	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		517,2	43,7	18,1	34,9	21,0	4,3	0,8
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	423,4	21,1	6,3	32,9	21,4	4,0	1,9
	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		584,8	46,9	22,3	38,6	23,5	4,4	2,0
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco de cebolada com batata cozida ^{9,12}	310,8	22,2	3,6	24,4	12,6	3,3	0,7
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	53,9	4,4	4,0	3,6	1,5	0,3	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		503,8	48,5	20,5	33,0	15,7	3,9	1,6



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 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 8

De 15 a 19 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,5
	Prato	Filete de cavala com batata cozida ⁴	241,4	19,0	1,2	25,4	6,4	1,0	1,4
	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		365,4	43,5	16,9	31,5	8,5	1,2	1,9
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	269,3	17,6	1,7	24,2	11,5	1,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		385,7	42,4	18,3	29,4	13,3	2,0	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	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	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		442,9	49,5	17,7	34,4	11,7	3,0	1,8
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos ^{1,9,12}	405,2	21,1	0,6	31,2	21,8	4,2	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		593,4	48,2	19,8	39,0	24,1	4,6	0,6
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	358,1	27,2	2,9	15,8	20,3	4,0	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		545,5	55,9	20,0	23,4	22,3	4,3	0,3



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

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 22 a 26 dezembro 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	TOLERÂNCIA								
Quinta-feira	NATAL								
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 29 a 31 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,5
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa ^{4,9,12}	224,8	14,6	2,3	21,1	8,8	1,4	0,9
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	33,7	4,2	3,5	1,9	0,3	0,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		392,6	41,5	19,6	26,9	10,7	1,8	1,9
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	TOLERÂNCIA								
Quinta-feira									
Sexta-feira									



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, ¹³Tremçoços, 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