



## Ementa Única

### Jardim de Infância

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 <sup>9</sup>                        | 102,2 | 18,1 | 7,1  | 4,3  | 1,5  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,9,12</sup>                  | 182,8 | 15,4 | 1,6  | 17,8 | 5,2  | 0,7 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>                                  | 19,5  | 1,9  | 1,9  | 1,5  | 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      |                                                                         | 340,5 | 42,6 | 17,6 | 24,1 | 7,1  | 1,1 | 1,2 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>                                     | 101,8 | 15,5 | 7,2  | 3,6  | 1,4  | 0,1 | 0,7 |
|               | Prato      | Feijoada de choco <sup>2,4,14</sup>                                     | 132,3 | 12,9 | 3,8  | 10,9 | 3,7  | 0,7 | 2,3 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>                                | 26,1  | 3,5  | 3,1  | 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      |                                                                         | 260,2 | 31,9 | 14,1 | 16,1 | 5,1  | 0,8 | 3,0 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>                            | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 1,0 |
|               | Prato      | Vitela estufada com pimentos e penne <sup>1,9,12</sup>                  | 225,9 | 17,4 | 3,2  | 21,4 | 7,6  | 1,7 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>                  | 46,9  | 3,1  | 2,6  | 2,9  | 1,8  | 0,2 | 0,5 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                          | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                         | 421,3 | 44,1 | 21,4 | 29,0 | 11,3 | 2,2 | 2,1 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>                           | 119,9 | 17,0 | 8,3  | 5,4  | 1,7  | 0,3 | 0,9 |
|               | Prato      | Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup> | 145,8 | 12,2 | 1,5  | 14,3 | 7,2  | 1   | 0,7 |
|               | Hortícolas | Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>                                  | 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      |                                                                         | 320,8 | 37,9 | 19,3 | 21,9 | 9,4  | 1,5 | 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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 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 <sup>9</sup>                              | 134,8 | 19,5 | 8,0  | 6,4  | 1,7  | 0,2 | 0,9 |
|               | Prato      | Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>                   | 184,4 | 9,0  | 1,3  | 20,7 | 7,0  | 1,2 | 0,9 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>                             | 34,9  | 5,3  | 3,7  | 1,4  | 0,2  | 0,0 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                             | 38,6  | 7,9  | 7,8  | 0,4  | 0,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                            | 390,1 | 41,0 | 20,0 | 29,0 | 9,1  | 1,5 | 2,0 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>                           | 100,6 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Frango assado com batata salteada <sup>9,12</sup>                          | 303,5 | 15,1 | 1,2  | 25,4 | 15,4 | 3,3 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>                                       | 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      |                                                                            | 457,7 | 40,0 | 17,9 | 30,5 | 17,2 | 3,6 | 1,2 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>                                 | 99,2  | 15,9 | 6,4  | 3,3  | 1,5  | 0,2 | 0,7 |
|               | Prato      | Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>                                      | 393,3 | 19,5 | 5,2  | 29,7 | 18,9 | 3,4 | 1,8 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                       | 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      |                                                                            | 554,7 | 45,3 | 21,2 | 35,4 | 21,0 | 3,8 | 2,6 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>                              | 103,1 | 14,7 | 5,9  | 4,5  | 1,4  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Febras de porco de cebolada com batata cozida <sup>9,12</sup>              | 252,5 | 17,9 | 3,1  | 21,7 | 9,9  | 2,7 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup> | 48,5  | 3,9  | 3,5  | 3,0  | 1,5  | 0,3 | 0,8 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                             | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                            | 440,1 | 43,7 | 19,5 | 29,7 | 13,0 | 3,3 | 2,2 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 8

De 15 a 19 dezembro de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                   | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|-------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>                         | 93,1  | 13,8 | 5,5  | 3,3  | 1,5  | 0,1 | 0,7 |
|               | Prato      | Filete de cavala com batata cozida <sup>4</sup>                   | 203,8 | 15,2 | 1,0  | 21,9 | 5,6  | 0,9 | 1,2 |
|               | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>      | 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      |                                                                   | 359,0 | 38,9 | 15,9 | 27,6 | 7,6  | 1,1 | 2,4 |
| Terça-feira   | Sopa       | Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>                | 100,9 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Panado de peru no forno com arroz de tomate <sup>1,3,9,12</sup>   | 236,5 | 14,3 | 1,7  | 22,6 | 9,9  | 1,5 | 0,8 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>                              | 15,3  | 1,9  | 1,8  | 0,9  | 0,1  | 0   | 0   |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                    | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                   | 388,7 | 38,6 | 17,8 | 27,8 | 11,7 | 1,8 | 1,4 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>                               | 97,7  | 20,9 | 7,0  | 3,6  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>                             | 234,9 | 17,9 | 3,9  | 22,8 | 6,4  | 1,2 | 1,3 |
|               | Hortícolas | -                                                                 | -     | -    | -    | -    | -    | -   | -   |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                           | 22,0  | 3,6  | 3,5  | 1,3  | 0,1  | 0,1 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                   | 370,5 | 45,0 | 16,8 | 28,2 | 8,3  | 1,5 | 2,0 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>                  | 126,0 | 17,2 | 9,6  | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 1,0 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup> | 312,3 | 14,1 | 0,4  | 26,0 | 16,6 | 3,4 | 0,4 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                              | 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      |                                                                   | 500,5 | 41,2 | 19,6 | 33,8 | 18,9 | 3,8 | 1,5 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>                      | 127,5 | 18,8 | 7,8  | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>  | 288,6 | 19,7 | 3,3  | 13,6 | 17,3 | 3,5 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                           | 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      |                                                                   | 473,6 | 48,1 | 20,2 | 21,2 | 19,3 | 3,8 | 1,1 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 1

De 22 a 26 dezembro de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                             | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|-------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com hortelã <sup>9</sup>                            | 101,0 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                    | 264,4 | 16,8 | 2,5  | 17,6 | 12,1 | 3,6 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>                     | 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 <sup>9,12</sup>                        | 102,6 | 15,3 | 6,6  | 4,1  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Caldeirada de lulas <sup>4,9,12,14</sup>                    | 179,1 | 12,2 | 1,5  | 24,6 | 7,2  | 1,0 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>                  | 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  | TOLERÂNCIA |                                                             |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  | NATAL      |                                                             |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   | Sopa       | Caldo verde <sup>9</sup>                                    | 113,3 | 14,8 | 7,2  | 5,2  | 2,0  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup> | 315,0 | 15,4 | 1,4  | 39,4 | 10,1 | 2,1 | 0,9 |
|               | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>                         | 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 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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 29 a 31 dezembro de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                     | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>                            | 95,4  | 15,0 | 6,3  | 3,4  | 1,4  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa <sup>4,9,12</sup> | 175,6 | 11,4 | 2,0  | 17,9 | 6,3  | 1,1 | 0,7 |
|               | Hortícolas | Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>                      | 28,6  | 3,6  | 3    | 4,3  | 0,2  | 0   | 0,5 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                      | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                     | 335,6 | 37,2 | 18,3 | 26,1 | 8,1  | 1,4 | 1,8 |
| Terça-feira   | Sopa       | Couve-flor <sup>9</sup>                                             | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 1   |
|               | Prato      | Feijoada com arroz branco <sup>9,12</sup>                           | 234,1 | 19,6 | 4,0  | 17,3 | 8,6  | 2,1 | 0,8 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>                                | 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  | TOLERÂNCIA |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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**