



**Ementa Única**  
**Escola Secundária**  
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>                        | 134,4 | 19,5 | 9,9  | 6,1  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,9,12</sup>                  | 410,7 | 36,5 | 2,2  | 34,5 | 13,6 | 1,9 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>                                  | 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      |                                                                         | 645,2 | 72,4 | 28,3 | 44,3 | 16,1 | 2,2 | 0,5 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>                                     | 135,6 | 20,9 | 10,2 | 5,2  | 1,6  | 0,1 | 1,0 |
|               | Prato      | Feijoada de choco <sup>2,4,14</sup>                                     | 275,9 | 23,9 | 6,0  | 20,3 | 10,1 | 1,6 | 4,2 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>                                | 43,3  | 5,6  | 5,0  | 2,5  | 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      |                                                                         | 454,8 | 50,4 | 21,2 | 28,0 | 11,7 | 1,7 | 5,2 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>                            | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 6,2  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Vitela estufada com pimentos e penne <sup>1,9,12</sup>                  | 463,8 | 40,0 | 4,8  | 36,6 | 16,9 | 3,3 | 0,7 |
|               | Hortícolas | Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>                  | 68,9  | 5,3  | 4,6  | 4,3  | 2,2  | 0,2 | 0,7 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                          | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                         | 753,3 | 81,3 | 35,2 | 48,0 | 21,6 | 3,7 | 1,4 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>                           | 145,5 | 21,4 | 10,7 | 6,5  | 1,4  | 0,3 | 0,0 |
|               | Prato      | Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup> | 303,5 | 24,4 | 3,5  | 24,8 | 15,9 | 2,2 | 1,1 |
|               | Hortícolas | Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>                                  | 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      |                                                                         | 552,5 | 62,1 | 30,3 | 35,5 | 18,3 | 2,6 | 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:** <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

### Escola Secundária

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>                              | 156,8 | 23,5 | 10,0 | 7,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>                   | 362,3 | 18,1 | 1,4  | 36,0 | 14,9 | 2,6 | 1,5 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>                             | 63,8  | 9,8  | 6,2  | 2,6  | 0,5  | 0,1 | 0,4 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                             | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                            | 649,4 | 64,8 | 30,8 | 46,8 | 17,5 | 2,9 | 1,9 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>                           | 132,0 | 20,3 | 10,2 | 6,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Frango assado com batata salteada <sup>9,12</sup>                          | 511,9 | 26,3 | 1,8  | 38,9 | 27,3 | 5,4 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>                                       | 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      |                                                                            | 741,5 | 64,3 | 29,4 | 47,6 | 29,6 | 5,6 | 1,0 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>                                 | 124,8 | 20,3 | 8,8  | 4,4  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Lasanha de atum <sup>1,3,4,9,12</sup>                                      | 541,9 | 23,3 | 7,8  | 41,6 | 30,0 | 5,7 | 2,3 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                       | 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      |                                                                            | 775,7 | 61,3 | 34,0 | 50,1 | 32,6 | 6,1 | 2,5 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>                              | 135,3 | 19,5 | 8,4  | 6,3  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Febras de porco de cebolada com batata cozida <sup>9,12</sup>              | 453,3 | 32,0 | 5,8  | 34,5 | 19,7 | 4,9 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup> | 73,3  | 6,9  | 6,1  | 6,0  | 2,0  | 0,7 | 1,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                             | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                            | 728,4 | 71,8 | 33,5 | 47,7 | 23,7 | 5,8 | 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:** <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 rijá, <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

### Escola Secundária

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>                         | 118,3 | 17,9 | 7,6  | 4,4  | 1,6  | 0,1 | 0,5 |
|               | Prato      | Filete de cavala com batata cozida <sup>4</sup>                   | 293,4 | 26,5 | 1,6  | 28,9 | 7,2  | 1,1 | 1,7 |
|               | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>      | 47,6  | 4,7  | 4,2  | 3,7  | 0,8  | 0,0 | 0,6 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                    | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                   | 525,8 | 62,5 | 26,6 | 37,9 | 10,0 | 1,2 | 2,3 |
| Terça-feira   | Sopa       | Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>                | 132,5 | 20,3 | 10,2 | 5,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Panado de peru no forno com arroz de tomate <sup>1,3,9,12</sup>   | 404,6 | 26,8 | 2,1  | 34,1 | 17,4 | 2,6 | 1,4 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>                              | 25,3  | 3,0  | 2,9  | 1,6  | 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      |                                                                   | 628,9 | 63,5 | 28,4 | 41,9 | 19,7 | 2,8 | 1,4 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>                               | 129,1 | 20,0 | 9,9  | 5,1  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada com todos <sup>3,4,9,12</sup>                             | 455,5 | 31,7 | 6,8  | 41,5 | 14,4 | 2,7 | 2,5 |
|               | Hortícolas | -                                                                 | -     | -    | -    | -    | -    | -   | -   |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                           | 38,5  | 6,7  | 6,6  | 1,8  | 0,2  | 0,0 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                   | 623,1 | 58,4 | 23,3 | 48,4 | 16,3 | 2,9 | 2,6 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>                  | 171,3 | 23,7 | 13,9 | 7,6  | 2,2  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno e massa de lacinhos <sup>1,9,12</sup> | 584,4 | 35,2 | 1,0  | 41,8 | 30,3 | 5,8 | 0,5 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                              | 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      |                                                                   | 864,7 | 76,6 | 32,3 | 53,5 | 33,5 | 6,2 | 0,7 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>                      | 160,7 | 24,1 | 11,1 | 6,7  | 2,0  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Salmão no forno com laranja e puré de batata <sup>4,7,9,12</sup>  | 531,9 | 48,1 | 5,5  | 22,0 | 28,4 | 5,6 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                           | 37,0  | 4,   | 3,5  | 2,7  | 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      |                                                                   | 796,1 | 89,6 | 33,3 | 32,3 | 31,0 | 5,8 | 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:** <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

## Escola Secundária

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>                            | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,2 |
|               | Prato      | Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                    | 511,7 | 39,1 | 4,1  | 28,6 | 23,1 | 6,3 | 0,4 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>                     | 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      |                                                             | 762,9 | 81,7 | 36,4 | 36,6 | 25,4 | 6,6 | 0,9 |
| Terça-feira   | Sopa       | Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>                        | 128,2 | 19,7 | 9,0  | 5,2  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Caldeirada de lulas <sup>4,9,12,14</sup>                    | 348,1 | 24,4 | 3,5  | 37   | 15,8 | 2,1 | 1,5 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>                  | 68,9  | 7,3  | 3,8  | 4,8  | 1,5  | 0,4 | 0,4 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                              | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                             | 611,7 | 64,8 | 29,5 | 47,9 | 19,4 | 2,8 | 1,9 |
| Quarta-feira  | TOLERÂNCIA |                                                             |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  | NATAL      |                                                             |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   | Sopa       | Caldo verde <sup>9</sup>                                    | 149,3 | 20,0 | 10,2 | 7,3  | 2,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada quente de frango com massa e ovo <sup>1,3,9,12</sup> | 652,2 | 38,6 | 3,6  | 67,8 | 21,0 | 5,1 | 4,4 |
|               | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate                                      | 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      |                                                             | 910,0 | 76,0 | 31,0 | 78,5 | 24,7 | 5,5 | 4,6 |



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:** <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 Escola Secundária

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>                            | 121,0 | 18,9 | 8,7  | 4,9  | 1,5  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Filetes de pescada em cebolada com arroz de salsa <sup>4,9,12</sup> | 345,0 | 22,8 | 4,0  | 28,5 | 14,4 | 2,2 | 1,2 |
|               | Hortícolas | Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>                      | 58,6  | 7,3  | 6    | 3,5  | 1    | 0,2 | 0,6 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                      | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                     | 591,1 | 62,4 | 31,9 | 37,8 | 17,3 | 2,6 | 2,3 |
| Terça-feira   | Sopa       | Couve-flor <sup>9</sup>                                             | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 7,2  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Feijoada com arroz branco <sup>9,12</sup>                           | 449,4 | 24,0 | 6,6  | 36,6 | 20,6 | 4,9 | 0,8 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>                                | 31,1  | 4,3  | 4,2  | 1,5  | 0,2  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                             | 38,5  | 6,7  | 6,6  | 1,8  | 0,2  | 0,0 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                     | 673,1 | 57,6 | 30,0 | 47,1 | 23,1 | 5,1 | 0,9 |
| Quarta-feira  | TOLERÂNCIA |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| 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:** <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**