



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 1 a 3 de abril de 2026

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	Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	275,2	14,9	1,1	14,7	17,3	3,4	1,3
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino 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	517,0	53,3	29,3	23,0	20,2	3,6	2,4
Quinta-feira	TOLERÂNCIA								
Sexta-feira	FERIADO								



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 Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 6 a 10 de abril de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	147,0	21,1	11,2	5,6	2,2	0,2	1,5
	Prato	Costeletas do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12}	474,8	14,4	2,6	29,3	31,3	8,6	2,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	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		694,9	45,9	23,6	39,3	33,9	8,8	3,8
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	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12}	356,6	17,7	5,2	31,0	16,6	3,4	3,6
	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		588,6	54,9	32,5	39,5	18,9	3,6	4,7
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Prato	Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12}	401,4	28,5	1,0	27,4	19,0	3,3	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		644,7	64,9	25,8	38,2	22,1	3,8	1,6
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	Caldeirada de lulas ^{4,9,12,14}	268,2	20,8	3,2	26,7	13,3	1,6	1,1
	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		526,8	66,7	32,6	36,6	16,4	1,8	3,0
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	Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12}	469,0	39,8	8,1	51,2	9,3	1,7	1,0
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		715,5	79,6	36,9	60,2	11,3	2,0	2,3



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 Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 13 a 17 de abril de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	113,1	17,2	7,6	4,1	1,6	0,1	0,9
	Prato	Filete de cavala com batata cozida ^{4,9,12}	260,4	22,7	1,4	26,1	6,5	1,0	1,5
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	51,3	6,1	3,9	3,3	0,7	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		491,3	59,4	26,1	34,4	9,2	1,3	2,7
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Prato	Bifes de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12}	337,9	28,8	1,2	30,2	10,4	1,5	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	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		618,6	74,9	33,1	40,6	12,7	1,8	2,2
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	Solha no forno com molho de alho e limão com batata cozida ^{4,9,12}	296,1	22,4	1,6	29,5	9,2	1,3	1,0
	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		519,4	58,8	27,7	38,4	11,7	1,5	1,8
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com massinhas ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Prato	Arroz de pato ^{6,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		580,1	57,4	30,1	35,6	21,3	4,4	2,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	149,3	23,5	13,9	5,5	1,7	0,2	0,7
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	443,0	31,9	3,6	30,3	21,2	1,8	1,2
	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		700,8	72,8	34,7	39,2	24,1	2,2	2,1



Joana Neudes 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 2 – Semana 8

De 20 a 24 de abril de 2026

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	Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores ^{1,3,7,9,12}	286,1	32,3	4,0	15,7	9,8	1,2	1,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		506,4	68,5	29,6	22,9	11,8	1,3	2,7
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Prato	Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,9,12}	484,7	26,2	5,7	44,0	20,5	4,0	1,6
	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		728,8	64,5	33,1	52,6	23,3	4,3	2,8
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,5
	Prato	Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12}	394,5	46,1	5,7	31,0	8,5	1,3	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	39,0	3,4	2,9	3,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		577,2	71,9	21,7	40,2	11,2	1,6	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Prato	Abrótea de alhada com batata cozida ^{1,4,9,12}	279,3	22,4	1,4	29,6	7,1	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	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		542,4	62,5	31,4	39,7	9,9	1,1	2,4
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	1,1
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12}	373,7	17,1	3,9	29,9	20,0	4,7	0,9
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	34,8	3,2	3,2	1,5	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		609,4	53,2	29,3	37,4	22,5	4,9	2,0



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 27 a 30 de abril de 2026

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	Jardineira de vitela ^{9,12}	383,5	30,8	8,7	33,2	11,8	2,9	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		639,8	70,9	38,6	43,4	15,1	3,5	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	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	430,6	26,9	7,9	20,2	25,8	4,1	0,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,5	0,1	0,0
	Total		654,8	63,6	33,6	27,6	28,6	4,3	1,4
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido ^{9,12}	403,9	46,5	6,0	31,7	8,7	1,3	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	29,7	2,7	2,6	2,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		635,3	82,1	31,1	41,2	11,1	1,6	2,0
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Prato	Raia de alhada com massa de lacinhos ^{1,4,9,12}	244,6	28,2	0,8	12,0	8,9	1,0	0,5
	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		505,0	70,9	29,4	21,3	11,3	1,3	1,1
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:

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.