



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 4 a 8 de maio de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Prato	Pescada com batata e legumes ^{4,9,12}	384,2	27,5	6,2	35,4	13,1	2,2	2,2
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		571,7	59,8	28,1	41,2	15,0	2,4	3,0
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	1,3
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{9,12}	356,1	16,3	3,2	31,6	19,7	4,5	1,6
	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		584,7	48,8	25,0	42,3	22,4	4,8	3,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	257,7	20,8	3,2	22,4	14,0	1,8	0,8
	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		499,4	58,9	30,9	31,9	16,7	2,2	1,8
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Prato	Bifes de frango com cogumelos acompanhados de espirais tricolores ^{1,9,12}	410,5	28,8	1,2	48,2	10,4	1,6	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		627,7	66,8	27,8	56,9	12,7	1,8	3,1
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo ^{3,4,9,12}	475,0	16,0	3,9	37,3	28,0	3,7	2,0
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		694,6	51,6	29,1	45,3	30,8	3,8	2,9



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 2 – Semana 3

De 11 a 15 de maio de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	110,0	23,5	13,9	5,5	1,7	0,1	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, 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		640,0	71,6	33,6	34,3	22,2	5,5	1,3
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ^{4,9,12}	352,1	24,4	6,4	31,9	12,6	2,1	1,5
	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		592,6	51,3	32,4	40,4	15,0	2,3	2,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	266,5	15,7	1,2	24,8	11,4	1,6	0,7
	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		522,6	56,6	31,8	34,8	13,9	1,8	2,3
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Corvina no forno com batata assada ^{4,9,12}	305,5	22,9	1,9	32,1	8,9	1,3	1,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	47,4	5,8	3,5	2,8	0,7	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		569,9	64,4	30,9	41,5	12,1	1,7	2,9
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas ^{9,12}	413,0	15,6	1,8	53,9	14,8	2,1	1,5
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	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		701,9	60,3	36,1	64,7	17,9	2,4	2,9



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.



Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	150,2	25,1	12,4	6,5	1,6	0,2	1,1
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	287,2	20,0	4,6	31,5	8,0	0,9	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		538,4	63,5	35,1	40,5	10,2	1,1	2,3
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Prato	Almondegas estufadas com puré de batata ^{1,7,9,12}	542,0	47,0	7,8	22,9	28,9	9,8	1,3
	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		784,1	89,6	33,7	32,8	32,2	10,0	2,8
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho ^{3,4,9,12}	318,9	19,0	4,2	30,9	12,7	2,1	1,7
	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		536,1	54,3	28,4	38,8	15,1	2,3	2,6
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Prato	Bife de frango com salteado de couscous e legumes ^{1,9,12}	439,2	33,0	5,6	48,9	10,5	3,1	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		663,8	65,2	27,6	60,1	13,2	3,6	2,7
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) ^{4,9,12}	235,8	20,1	5,1	27,5	10,7	1,6	1,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	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		467,4	56,4	30,6	36,2	13,1	1,7	2,6

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 5

De 25 a 29 de maio de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,2
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12}	305,6	15,6	3,5	29,0	14,5	2,9	1,1
	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		527,0	53,1	30,3	36,1	16,6	3,0	1,5
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Prato	Massada de tamboril ^{1,4,9,12}	271,9	31,5	3,3	24,9	11,0	1,4	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, 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		541,8	74,8	36,4	33,7	13,9	1,7	1,4
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	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	438,2	31,7	3,6	26,3	19,9	5,4	0,5
	Hortícolas	Salada verde (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		685,4	71,8	19,2	36,7	22,7	5,8	1,8
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	157,5	24,5	13,4	6,2	1,8	0,2	0,9
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{4,9,12}	321,0	28,5	7,3	30,9	7,6	0,9	2,8
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	54,7	6,0	3,8	3,8	0,9	0,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		599,7	72,4	37,7	41,8	10,7	1,3	3,8



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.