



**Ementa Única**  
**Jardim de Infância**  
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 <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Prato	Pescada com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>	234,9	17,9	3,9	22,8	6,4	1,2	1,3
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>366,3</b>	<b>40,1</b>	<b>17,2</b>	<b>26,7</b>	<b>8,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,9</b>
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,9
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão <sup>9,12</sup>	259,2	9,6	2,5	16,0	17,1	5,0	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>416,2</b>	<b>31,8</b>	<b>16,4</b>	<b>23,2</b>	<b>19,1</b>	<b>5,4</b>	<b>2,0</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>	145,8	12,2	1,5	14,3	7,2	1,0	0,7
	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
	<b>Total</b>		<b>309,0</b>	<b>37,3</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>9,3</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Bifes de frango com cogumelos acompanhados de espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	246,7	14,7	0,8	33,1	5,5	0,8	1,2
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>416,4</b>	<b>40,9</b>	<b>17,3</b>	<b>39,4</b>	<b>7,5</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo <sup>3,4,9,12</sup>	342,8	9,8	2,7	29,6	19,9	2,6	1,6
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>498,4</b>	<b>33,9</b>	<b>18,4</b>	<b>35,1</b>	<b>22,0</b>	<b>2,8</b>	<b>2,3</b>



*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 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 <sup>9</sup>	100,6	15,6	8,0	3,5	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, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>416,3</b>	<b>41,5</b>	<b>19,3</b>	<b>22,5</b>	<b>13,9</b>	<b>3,9</b>	<b>0,9</b>
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde <sup>4,9,12</sup>	211,3	14,9	3,9	20,7	6,5	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>370,3</b>	<b>40,0</b>	<b>19,2</b>	<b>26,7</b>	<b>8,3</b>	<b>1,5</b>	<b>1,7</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>	149,9	9,9	1,2	16,1	4,9	0,7	0,4
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>320,9</b>	<b>36,7</b>	<b>19,9</b>	<b>21,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Prato	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Corvina no forno com batata assada <sup>4,9,12</sup>	191,8	15,5	1,5	21,8	4,3	0,7	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho <sup>9</sup>	29,3	3,8	2,2	1,5	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>368,6</b>	<b>42,8</b>	<b>19,2</b>	<b>27,8</b>	<b>6,6</b>	<b>1,1</b>	<b>2,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>9,12</sup>	261,0	9,3	1,7	38,7	7,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>447,1</b>	<b>36,8</b>	<b>21,2</b>	<b>46,2</b>	<b>9,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2,1</b>



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 Única**  
**Jardim de Infância**  
Ciclo 2 – Semana 4  
De 18 a 22 de maio de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho <sup>9</sup>	114,3	18,9	8,9	4,7	1,4	0,2	0,8
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>	168,8	11,2	2,8	21,2	3,8	0,3	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>341,7</b>	<b>40,6</b>	<b>21,9</b>	<b>27,4</b>	<b>5,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,6</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Prato	Almondegas estufadas com puré de batata <sup>1,7,9,12</sup>	354,1	26,8	5,0	17,1	19,4	7,1	1,0
	Hortícolas	Legumes cozidos <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
	<b>Total</b>		<b>517,7</b>	<b>77,7</b>	<b>25,7</b>	<b>40,8</b>	<b>41,1</b>	<b>14,5</b>	<b>3,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho <sup>3,4,9,12</sup>	189,1	11,0	2,1	20,0	6,6	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>337,3</b>	<b>34,4</b>	<b>16,4</b>	<b>25,5</b>	<b>8,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Prato	Bife de frango com salteado de couscous e legumes <sup>1,9,12</sup>	261,5	16,8	3,1	33,1	5,5	2,3	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>418,7</b>	<b>39,9</b>	<b>18,0</b>	<b>41,4</b>	<b>7,8</b>	<b>2,8</b>	<b>2,0</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) <sup>4,9,12</sup>	182,5	12,6	3,4	19,9	5,7	0,9	1,0
	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
	<b>Total</b>		<b>339,5</b>	<b>36,5</b>	<b>19,0</b>	<b>25,9</b>	<b>7,6</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>



*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 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 <sup>9</sup>	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	180,3	11,9	2,8	19,7	7,3	1,7	0,8
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>333,7</b>	<b>37,1</b>	<b>19,3</b>	<b>24,7</b>	<b>9,0</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Prato	Massada de tamboril <sup>1,4,9,12</sup>	146,2	16,2	2,0	15,7	6,6	0,8	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>320,5</b>	<b>42,9</b>	<b>20,7</b>	<b>21,8</b>	<b>8,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>	169,3	8,6	1,0	10,2	10,5	2,1	0,8
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>329,8</b>	<b>33,5</b>	<b>17,9</b>	<b>15,6</b>	<b>12,6</b>	<b>2,4</b>	<b>1,6</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>431,4</b>	<b>43,9</b>	<b>19,3</b>	<b>24,3</b>	<b>14,2</b>	<b>4,0</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>	109,1	16,6	7,5	4,2	1,6	0,2	0,7
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>4,9,12</sup>	200,0	18,9	4,6	20,8	3,3	0,4	1,9
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino <sup>9</sup>	31,5	3,6	2,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>376,6</b>	<b>46,3</b>	<b>21,2</b>	<b>27,5</b>	<b>5,6</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>



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.**