



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 1 a 4 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,12}	305,6	20,8	3,2	35,1	13,7	1,7	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		558,6	59,4	28,7	45,8	16,9	2,3	2,5
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Costeleta do lombo com arroz de feijão ^{9,12}	475,5	14,9	2,7	29,1	37,6	8,8	2,2
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	40,9	2,2	1,5	2,8	1,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		718,1	50,0	26,7	39,1	41,5	9,2	3,5
Quinta-feira	Sopa	Crepe de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	197,6	22,4	1,4	9,9	7,1	0,9	0,9
	Hortícolas	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		442,8	67,0	27,9	19,6	9,8	1,1	1,7
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Fusilli com peru, cogumelos e feijão-verde ^{1,12}	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	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		611,7	84,8	33,0	25,7	13,2	1,7	2,6



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:

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 1 – Semana 2

De 7 a 11 de setembro 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	Filetes de pescada em cebolada com esparguete ^{3,4,9,12}	367,5	33,6	4,5	31,5	10,7	3,1	0,9
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	48,4	6	5	2,8	0,5	0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		603,4	71,9	31,4	40,1	13,1	3,3	2,3
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{4,7,9,12}	345,0	23,0	1,8	16,1	16,0	2,3	3,7
	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		586,2	60,8	29,3	24,9	18,9	2,7	4,7
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos e arroz de salsa ^{1,9,12}	302,1	19,6	4,5	27,1	11,7	1,7	1,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		519,3	57,6	31,1	35,8	14,0	1,9	3,2
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	215,1	22,2	1,4	29,6	0,1	0,0	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		418,1	58,0	20,7	39,5	2,7	0,1	2,5



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 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.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 14 a 18 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	1,4
	Prato	Carne de porco/peito de frango assada(o) no forno com arroz de alho ^{4,9}	282,4	14,4	0,0	27,4	14,6	2,8	0,7
	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		536,5	53,6	29,3	36,8	17,7	3,0	2,1
Terça-feira	Sopa	Crepe de legumes com ervas aromáticas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	443,0	31,9	3,6	30,3	21,2	1,8	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	48,8	7,4	5,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		690,8	73,0	32,1	38,5	23,8	2,1	2,1
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	363,6	26,7	7,5	22,5	17,2	3,2	0,6
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	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		621,2	65,6	36,2	33,9	20,3	3,5	2,0
Quinta-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	252,0	12,1	0,5	30,2	8,9	1,3	1,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		505,5	59,6	31,5	39,0	11,8	1,6	3,0
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	395,1	36,2	7,6	32,9	12,3	2,7	0,6
	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		675,4	77,6	38,9	44,5	15,6	3,1	2,2



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.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 4

De 21 a 25 de setembro de 2026

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	Bacalhau com Natas ^{4,7,12}	411,2	24,9	2,8	33	19,4	7,9	5,0
	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		662,5	67,1	31,6	43,0	21,6	8,1	6,1
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e espirais tricolores ^{1,12,14}	337,9	28,8	1,2	30,2	10,4	1,5	1,1
	Hortícolas	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		588,4	72,8	29,2	39,6	13,7	1,7	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	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9,12}	396,8	14,4	0,2	20,0	28,6	4,4	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		624,7	51,9	26,5	28,1	30,6	4,6	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	456,6	29,0	1,7	55,6	12,9	1,9	1,1
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	55,4	3,9	3,8	3,9	1,7	0,5	1,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		624,7	51,9	26,5	28,1	30,6	4,6	1,8
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com massinha ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Prato	Arroz de polvo ^{4,9,12,14}	247,7	20,1	5,1	26,8	8,9	1,2	1,3
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		437,6	50,1	23,4	34,8	11,3	1,4	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 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.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 28 a 30 de setembro 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	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	330,8	33,4	4,5	33,2	6,1	0,7	0,6
	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		547,4	68,6	29,0	41,0	8,4	0,9	0,8
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	356,6	17,7	5,2	31,0	16,6	3,4	3,6
	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		611,6	56,1	33,8	40,8	19,9	3,8	5,0
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	340,1	17,0	2,1	26,2	19,0	4,2	1,3
	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		581,9	55,4	30,3	34,5	21,9	4,4	2,4
Quinta-feira									
Sexta-feira									



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 rijia, 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.