



Ementa Única

1º Ciclo 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}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,12}	230,3	15,9	1,7	25,8	9,3	1,3	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	35,6	3,5	2,0	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		404,5	41,9	17,3	33,0	11,8	1,8	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo/frango com arroz de feijão ^{9,12}	377,2	12,0	2,5	23,5	31,7	8,6	1,5
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		537,6	35,4	17,2	30,5	33,9	9,1	1,7
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	160,5	18,6	1,2	7,9	5,1	0,7	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		340,6	45,9	18,7	15,1	7,4	1,0	1,1
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Fusilli com peru, cogumelos e feijão-verde ^{1,12}	398,7	22,8	1,9	43,9	13,6	2,8	1,0
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		559,2	47,4	18,4	50,1	15,8	3,2	1,7



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.



Ementa Única

1º Ciclo 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	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,5
	Prato	Filetes de pescada em cebolada com esparguete ^{3,4,9,12}	277,1	24,4	2,9	23,9	12,8	2,7	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	33,7	4,2	3,5	1,9	0,3	0,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		442,2	50,8	19,7	29,7	14,7	3,1	1,7
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,9,12}	285,2	19,2	1,6	22,0	12,8	2,6	3,1
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		446,1	43,8	18,1	28,2	15,0	3,0	3,2
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Prato	Tiras de peru estufadas com cenoura e cogumelos com arroz de salsa ^{1,9,12}	236,1	15,0	3,2	21,6	8,3	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		408,0	41,6	20,1	28,0	10,3	1,5	2,3
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Prato	Abrótea cozida com batata ^{4,9,12}	177,0	18,5	1,2	25,7	0,1	0,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		330,8	39,8	14,2	33,1	2,2	0,2	1,5



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 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

1º Ciclo 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	100,6	15,6	8,0	3,5	1,5	0,2	0,6
	Prato	Carne de porco/peito de frango assada(o) no forno com arroz de alho ^{4,9}	213,1	11,4	0,0	20,6	7,2	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		326,5	35,7	18,6	16,5	10,5	1,4	1,0
Terça-feira	Sopa	Crepe de legumes com ervas aromáticas ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,9,12}	369,0	24,3	3,0	26,5	17,7	1,5	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate ⁹	54,7	8,9	4,2	1,8	0,7	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		563,5	56,1	22,0	32,6	20,1	1,9	1,9
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Perna de peru no forno com batata doce ^{9,12}	285,6	22,2	6,3	17,7	12,7	3,1	0,5
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		455,9	47,8	24,9	24,1	14,9	3,5	1,5
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura ^{4,9,12}	215,0	12,0	0,5	26,0	4,8	1,0	1,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		386,9	38,3	18,5	32,5	7,0	1,3	2,6
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	305,4	27,4	6,0	24,7	9,1	2,0	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		493,6	54,5	25,2	32,5	11,4	2,4	0,6



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 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

1º Ciclo 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	114,3	18,9	8,9	4,7	1,4	0,2	0,8
	Prato	Bacalhau com Natas ^{4,7,12}	327,5	21	2,4	25,7	14,6	6,1	3,9
	Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		504,4	50,3	21,1	32,6	16,3	6,4	4,7
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e espirais tricolor ^{1,12,14}	265,5	21,8	1,0	24,0	8,8	1,2	0,8
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		436,6	46,7	17,5	31,0	11,2	1,5	2,0
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Prato	Salmão com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de alho ^{4,9}	305,1	11,5	0,2	15,4	19,6	3,9	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		467,7	37,6	17,1	21,2	21,3	4,2	0,7
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição e esparguete ^{1,9,12}	356,5	22,0	1,5	43,3	10,7	1,7	1,0
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	41,0	2,7	2,6	2,7	1,4	0,3	0,9
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		529,9	45,4	16,7	52,4	14,0	2,4	2,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com massinha ⁹	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Prato	Arroz de polvo ^{4,9,12,14}	199,2	15,8	3,7	23,9	6,8	1,0	1,0
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		357,2	41,9	19,8	28,9	8,8	1,3	1,7



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

1º Ciclo 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	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com espirais tricolores ^{1,9,12}	252,6	24,3	2,9	28,0	5,8	0,5	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		403,0	48,4	18,3	33,2	7,6	0,9	0,6
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Prato	Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,12}	280,8	13,3	3,6	25,2	13,0	2,8	3,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		461,8	39,5	21,8	32,5	15,6	3,3	4,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Arroz de pato ^{1,9,12}	271,6	13,7	1,7	19,9	15,1	3,6	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	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
	Total		432,1	38,6	18,6	25,3	17,2	3,9	1,2
Quinta-feira									
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.