



Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 5

De 1 a 2 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata ^{4,7,9,12}	196,8	21,6	4,3	20,2	2,9	0,5	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		373,6	51,3	21,5	27,5	5,4	1,0	1,4
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,6}	225,0	14,8	1,0	23,7	7,6	2,7	0,8
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	35,2	4,9	4,4	1,8	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		412,3	42,7	20,5	30,9	10,0	3,1	1,8



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 Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 6

De 5 a 9 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Jardineira de frango ^{9,12}	217,4	18,5	5,4	21,2	5,1	0,8	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		339,1	38,5	14,4	27,0	6,8	1,1	1,5
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Prato	Feijoada de choco ^{2,4,12}	132,3	12,9	3,8	10,9	3,7	0,7	2,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		260,2	31,9	14,1	16,1	5,1	0,8	3,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne ^{1,9,12}	225,9	17,4	3,2	21,4	7,6	1,7	0,6
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	46,9	3,1	2,6	2,9	1,8	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		421,3	44,1	21,4	29,0	11,3	2,2	2,1
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	145,8	12,2	1,5	14,3	7,2	1	0,7
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		306,8	34,3	15,8	22,7	9,3	1,5	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 Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 7

De 12 a 16 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Prato	Bolonhesa veggie ^{1,6,9,12}	249,2	22,9	7,2	24,2	5,0	0,7	0,2
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	17,7	2,6	2,5	0,7	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		338,2	38,4	19,1	16,1	13,0	2,6	2,4
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	184,4	9,0	1,3	20,7	7,0	1,2	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	34,9	5,3	3,7	1,4	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		360,1	40,3	19,9	26,8	9,0	1,5	1,9
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Frango assado com batata salteada ^{9,12}	303,5	15,1	1,2	25,4	15,4	3,3	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		457,7	40,0	17,9	30,5	17,2	3,6	1,2
Quinta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-vermelho ⁹	134,8	19,5	8	6,4	1,7	0,2	0,9
	Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,9,12}	393,3	19,5	5,2	29,7	18,9	3,4	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		590,3	48,9	22,8	38,5	21,2	3,8	2,8
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Febras de porco de cebolada com batata cozida ^{1,9,12}	252,5	17,9	3,1	21,7	9,9	2,7	0,6
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	48,5	3,9	3,5	3,0	1,5	0,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		440,1	43,7	19,5	29,7	13,0	3,3	2,2



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 Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 8

De 19 a 23 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Filete de cavala com batata cozida ⁴	203,8	15,2	1,0	21,9	5,6	0,9	1,2
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	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
	Total		366,8	40,3	17,7	28,1	7,6	1,2	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate ^{1,3,9,12}	236,5	14,3	1,7	22,6	9,9	1,5	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	34,9	5,3	3,7	1,4	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		400,5	40,6	17,9	27,8	11,8	1,7	1,7
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,6
	Prato	Massinha de tamboril ^{1,4,12}	146,2	16,2	2	15,7	6,6	0,8	0,2
	Hortícolas		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		265,9	40,7	12,5	20,6	8,2	1,1	0,9
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e arroz de alho ^{1,9,12}	281,2	8,6	0,0	24,3	16,3	3,4	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		469,4	35,7	19,2	32,1	18,6	3,8	1,7
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,8
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata ^{4,7,9,12}	288,6	19,7	3,3	13,6	17,3	3,5	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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
	Total		473,6	48,1	20,2	21,2	19,3	3,8	1,1



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 Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 1

De 26 a 30 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	264,4	16,8	2,5	17,6	12,1	3,6	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	22,5	3,2	3,1	1,1	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		426,5	423,9	42,4	19,9	23,0	13,8	3,9
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Prato	Caldeirada de lulas ^{4,12}	179,1	12,2	1,5	24,6	7,2	1,0	1,0
	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		353,3	38,2	17,1	31,8	9,7	1,5	1,8
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Prato	Costeleta do lombo com arroz de feijão ^{9,12}	311,5	9,1	2,4	21,4	20,1	6,0	1,4
	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		478,5	32,3	16,9	28,1	23,2	6,5	2,4
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Prato	Raia de alhada com batata cozida ^{4,9,12}	118,8	14,9	1,0	7,1	3,1	0,4	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Maça assada com fruta/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		290,2	292,8	41,7	18,0	13,9	5,3	0,7
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}	315,8	15,5	1,5	39,5	10,1	2,2	0,8
	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		476,3	40,1	18,0	45,7	12,3	2,6	1,5



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.