Ementa Única

Escola Secundária

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]	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com puré de batata[4,7,9,12]	399,8	52,9	8,5	32,0	6,5	1,1	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula[9]	68,9	7,3	3,8	4,8	1,5	0,4	0,4
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	680,8	100,9	39,5	42,1	9,8	1,7	1,1
Sexta-feira	**Sopa**	Creme de brócolos[9,12]	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	0,0
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete[1,6]	450,6	40,8	5,0	36,5	8,4	0,9	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados[9]	58,6	14,7	7,3	2,9	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	735,8	90,5	37,3	47,6	11,8	1,3	0,7

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.

Ementa Única

Escola Secundária

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]	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Peru assado com laranja e esparguete[1,9,12]	410,7	36,5	2,2	34,5	13,6	1,9	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba[9]	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	645,2	72,4	28,3	44,3	16,1	2,2	0,5
Quarta-feira	**Sopa**	Abóbora e feijão-verde[9]	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Prato	Feijoada de choco[2,4,14]	387,5	23,2	5,8	36,2	14,8	2,7	1,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa[9]	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	566,4	49,7	21,0	43,9	16,4	2,8	2,7
Quinta-feira	**Sopa**	Couve-flor com cenoura em cubos[9]	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e penne[1,9,12]	463,8	40,0	4,8	36,6	16,9	3,3	0,7
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho[9]	68,9	5,3	4,6	4,3	2,2	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	753,3	81,3	35,2	48,0	21,6	3,7	1,4
Sexta-feira	**Sopa**	Couve-galega com feijão-frade[9,12]	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes vários (pescada, raia, tamboril)[4,9,12]	303,5	24,4	3,5	24,8	15,9	2,2	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino[9]	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	524,5	55,4	23,7	36,4	18,1	2,6	1,2

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.

Ementa Única

Escola Secundária

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]	140,1	24,3	11.5	5,4	1,4	0,1	0,5
	Prato	Bolonhesa veggie[1,6,9,12]	546,0	53,0	14,6	49,9	11,2	1,4	0,1
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate[9]	30,1	4,4	4,3	1,2	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	782,7	95,1	32,1	57,4	13,4	1,5	1,2
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com letras[1,9]	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas[4,9,12]	362,3	18,1	1,4	36,0	14,9	2,6	1,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho[9]	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	643,5	64,7	34,7	45,4	17,7	3,0	1,9
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas[9]	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango assado com batata coradas[9,12]	511,9	26,3	1,8	38,9	27,3	5,4	1,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate[9]	31,1	4,3	4,2	1,5	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	741,5	64,3	29,4	47,6	29,6	5,6	1,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho[9]	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Lasanha de atum[1,3,4,9,12]	541,9	23,3	7,8	41,6	30,0	5,7	2,3
	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	807,7	64,5	35,2	53,0	32,7	6,1	2,5
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco de cebolada com batata cozida[9,12]	453,3	32,0	5,8	34,5	19,7	4,9	1,0
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete)	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	728,4	71,8	33,5	47,7	23,7	5,8	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.

Ementa Única

Escola Secundária

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]	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Filete de cavala com batata cozida[4]	293,4	26,5	1,6	28,9	7,2	1,1	1,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor)[9]	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	540,0	64,9	29,2	38,8	10,1	1,3	2,3
Terça-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco[9]	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,0
	Prato	Panado de peru no forno com arroz de tomate[1,3,9,12]	404,6	26,8	2,1	34,1	17,4	2,6	1,4
	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	614,7	61,1	25,8	41,0	19,6	2,7	1,4
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês[9]	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,0
	Prato	Massinha de tamboril[1,4,12]	331,3	39	3,9	28,8	13,2	1,8	0,3
	Hortícolas	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	649,0	62,6	27,3	49,2	16,7	2,9	2,6
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada[9]	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno e arroz de alho[1,9,12]	500,4	17,2	0,0	37,1	31,5	6,0	0,9
	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	780,7	58,6	31,3	48,8	34,7	6,4	1,1
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho[9]	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com laranja e puré de batata[4,7,9,12]	531,9	48,1	5,5	22,0	28,4	5,6	0,3
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino[9]	37,0	4,	3,5	2,7	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	796,1	89,6	33,3	32,3	31,0	5,8	0,3

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.

Ementa Única

Escola Secundária

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]	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,2
	Prato	Esparguete à bolonhesa[1,9,12]	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba[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	0,2	0,0	0,0
		Total	746,4	77,8	32,4	36,8	25,0	6,5	0,9
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas[9,12]	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de lulas[4,12]	348,1	24,4	3,5	37,0	15,8	2,1	1,5
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula[9]	68,9	7,3	3,8	4,8	1,5	0,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	611,7	64,8	29,5	47,9	19,2	2,7	1,9
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Costeleta do lombo/frango com arroz de feijão[9,12]	557,2	18,1	2,9	33,1	37,6	10,0	2,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos[9]	47,7	2,7	2,1	3,4	2,0	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	806,6	53,7	27,5	43,7	41,6	10,4	2,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês[9]	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Raia de alhada com batata cozida[4,9,12]	234,2	26,1	1,6	10,4	9,1	1,2	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	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	69,4	32,7	20,8	12,2	1,5	1,6
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodelas 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]	652,2	38,6	3,6	67,8	21,0	5,1	4,4
	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	892,7	76,3	31,0	76,5	23,9	5,5	5,4

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.