



## Ementa Única Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 1

De 3 a 7 de março de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                     | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa       | Abóbora com hortelã <sup>9</sup>                                    | 101,0 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Jardineira de vitela <sup>9,12</sup>                                | 233,9 | 18,6 | 5,2  | 22,5 | 6,1  | 1,6 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>                                 | 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      |                                                                     | 396,7 | 43,1 | 21,7 | 29,0 | 8,5  | 2,1 | 1,4 |
| Terça-feira   | Tolerância |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  | Sopa       | Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>                       | 103,1 | 14,7 | 5,9  | 4,5  | 1,4  | 0,2 | 0,8 |
|               | Prato      | Arroz de aves e feijão-verde cozido <sup>9,1</sup>                  | 243,8 | 28,4 | 4,1  | 21,2 | 4,1  | 0,6 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>                                | 16,9  | 1,7  | 1,6  | 1,2  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                      | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                     | 399,7 | 52,0 | 19,2 | 27,4 | 5,9  | 1,0 | 1,4 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Creme de alho-francês <sup>9</sup>                                  | 109,3 | 16,2 | 6,8  | 4,5  | 1,6  | 0,2 | 0,7 |
|               | Prato      | Raia de alhada com massa de lacinhos <sup>1,4,9,12</sup>            | 129,4 | 14,1 | 0,4  | 7,7  | 4,5  | 0,5 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>                      | 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      |                                                                     | 309,6 | 42,8 | 17,9 | 14,1 | 6,5  | 0,8 | 1,2 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>                          | 100,6 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup> | 290,1 | 8,4  | 0,8  | 25,8 | 16,8 | 3,4 | 0,6 |
|               | 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 |
|               | Total      |                                                                     | 448,2 | 33,2 | 17,2 | 31,8 | 18,6 | 3,7 | 1,2 |



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:** <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 2

De 10 a 14 de março de 2025

| 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 |
|               | Total      |                                                                                 | 366,3 | 40,1 | 17,2 | 26,7 | 8,0  | 1,5 | 1,9 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                                 | 416,2 | 31,8 | 16,4 | 23,2 | 19,1 | 5,4 | 2,0 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                                 | 309,0 | 37,3 | 18,4 | 20,5 | 9,3  | 1,4 | 1,4 |
| 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      | Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup> | 230,3 | 19,0 | 5,0  | 19,3 | 7,5  | 1,5 | 0,6 |
|               | 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 |
|               | Total      |                                                                                 | 400,0 | 45,2 | 21,5 | 25,6 | 9,5  | 1,8 | 1,7 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                                 | 498,4 | 33,9 | 18,4 | 35,1 | 22,0 | 2,8 | 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:** <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 3

De 17 a 21 de março de 2025

| 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 |
|               | Total       |                                                                                | 416,3 | 41,5 | 19,3 | 22,5 | 13,9 | 3,9 | 0,9 |
| 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 |
|               | Total       |                                                                                | 370,3 | 40,0 | 19,2 | 26,7 | 8,3  | 1,5 | 1,7 |
| 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 |
|               | Total       |                                                                                | 320,9 | 36,7 | 19,9 | 21,9 | 6,8  | 1,0 | 1,5 |
| 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 |
|               | Total       |                                                                                | 368,6 | 42,8 | 19,2 | 27,8 | 6,6  | 1,1 | 2,1 |
| 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 manjerição 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 |
|               | Total       |                                                                                | 447,1 | 36,8 | 21,2 | 46,2 | 9,5  | 1,5 | 2,1 |



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 Única Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 4

De 24 a 28 de março de 2025

| 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 |
|               | Total      |                                                                     | 341,7 | 40,6 | 21,9 | 27,4 | 5,5  | 0,6  | 1,6 |
| 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      | Rolo de carne com puré de batata <sup>1,6,7,9,12</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 |
|               | Total      |                                                                     | 517,7 | 77,7 | 25,7 | 40,8 | 41,1 | 14,5 | 3,2 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                     | 337,3 | 34,4 | 16,4 | 25,5 | 8,5  | 1,5  | 1,8 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                     | 418,7 | 39,9 | 18,0 | 41,4 | 7,8  | 2,8  | 2,0 |
| 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 |
|               | Total      |                                                                     | 339,5 | 36,5 | 19,0 | 25,9 | 7,6  | 1,1  | 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:** <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 5

31 de março de 2025

| 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 |
|               | Total      |                                                                 | 333,7 | 37,1 | 19,3 | 24,7 | 9,0 | 2,0 | 1,5 |
| Terça-feira   |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
| Quarta-feira  |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
|               |            |                                                                 |       |      |      |      |     |     |     |
| 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:** <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.**