



Ementa Única
Escola Secundária
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 ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,2
	Prato	Jardineira de vitela ^{9,12}	430,9	34,6	8,9	35,8	14,1	3,3	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		687,2	74,7	38,8	46,0	17,4	3,9	1,0
Terça-feira	Tolerância								
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Prato	Arroz de aves e feijão-verde cozido ^{9,12}	478,5	55,1	6,6	36,3	11,1	1,9	1,0
	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		709,9	90,7	31,7	45,8	13,5	2,2	1,0
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 massa de lacinhos ^{1,4,9,12}	308,4	35,2	1,0	13,3	12,1	1,4	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		579,4	79,7	30,1	22,8	14,7	1,7	0,9
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Prato	Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas ^{3,9,12}	517,7	17,6	0,9	39,1	32,0	6,0	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	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		753,2	55,3	27,8	48,0	34,3	6,2	1,0



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 Escola Secundária

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 ⁹	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,0
	Prato	Pescada com batata e legumes ^{4,9,12}	455,5	31,7	6,8	41,5	14,4	2,7	2,5
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		643,0	64,0	28,7	47,3	16,3	2,9	2,5
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	0,0
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão ^{9,12}	406,9	19,5	3,5	34,4	20,5	4,9	1,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	41,4	3,7	3,2	3,4	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		637,9	52,3	25,6	45,2	23,2	5,2	1,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Prato	Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) ^{4,9,12}	303,5	24,4	3,5	24,8	15,9	2,2	1,1
	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		545,2	62,5	31,2	34,3	18,6	2,6	1,3
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores ^{1,9,12}	453,7	41,4	6,9	31,3	16,7	3,0	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		670,9	79,4	33,5	40,0	19,0	3,2	0,9
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo ^{3,4,9,12}	591,9	18,7	3,9	46,0	38,7	5,2	2,5
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		811,5	54,3	29,1	54,0	41,5	5,3	2,5



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.



Ementa Única Escola Secundária

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 ⁹	110,0	23,5	13,9	5,5	1,7	0,1	0,0
	Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12}	511,7	39,1	4,1	28,6	23,1	6,3	0,4
	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		713,5	79,0	34,1	36,6	25,4	6,4	0,4
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Prato	Salada de pescada com batata e feijão-verde ^{4,9,12}	419,6	28,9	6,9	37,3	14,6	2,8	1,8
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	34,8	3,2	3,2	1,5	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		660,1	55,8	32,9	45,8	17,0	3,0	1,8
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Prato	Peru assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	327,0	18,5	1,2	29,8	14,8	2,1	0,6
	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		583,1	59,4	31,8	39,8	17,3	2,3	0,8
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Prato	Corvina no forno com batata assada ^{4,9,12}	350,4	26,6	2,1	34,7	11,1	1,7	2,0
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	58,0	7,6	4,0	3,0	0,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		625,4	69,9	31,6	44,3	14,5	2,1	2,2
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Prato	Pernas de frango com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{9,12}	467,2	18,4	1,8	57,4	17,8	2,7	1,8
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		758,5	63,4	36,4	68,3	20,9	3,0	1,8



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 Escola Secundária

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 ⁹	150,2	25,1	12,4	6,5	1,6	0,2	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	328,1	23,2	4,9	33,8	10,1	1,1	1,2
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		579,3	66,7	35,4	42,8	12,3	1,3	1,4
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Prato	Rolo de carne com puré de batata ^{1,6,7,9,12}	607,5	58,6	8,5	23,1	31,0	10,1	1,3
	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		859,2	96,0	35,0	33,9	34,5	10,3	1,9
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho ^{3,4,9,12}	379,7	19,8	4,6	36,1	14,7	2,6	1,8
	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		596,9	55,1	28,8	44,0	17,1	2,8	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Prato	Bife de frango com salteado de couscous e legumes ^{1,9,12}	511,2	40,5	6,3	53,9	12,8	3,7	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		735,8	72,7	28,3	65,1	15,5	4,2	1,7
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) ^{4,9,12}	340,2	23,3	5,4	31,0	12,9	2,0	1,8
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	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		574,2	59,9	31,2	39,8	15,3	2,1	1,8



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 Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 5

31 de março de 2025

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	0,0
	Prato	Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12}	367,2	19,2	3,8	31,6	17,9	3,5	1,2
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		588,6	56,7	30,6	38,7	20,0	3,6	1,4
Terça-feira									
Quarta-feira									
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 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.