



## Ementa Única

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 1 a 2 de maio de 2025

| Dia           | Refeição   |                                                                     | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Terça-feira   |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
|               |            |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  | FERIADO    |                                                                     |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   | Sopa       | Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>                          | 100,6 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup> | 368,9 | 11,2 | 0,8  | 30,0 | 21,9 | 4,2 | 0,5 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                             | 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      |                                                                     | 532,1 | 36,8 | 17,9 | 36,0 | 23,7 | 4,5 | 0,5 |



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:** <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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 5 a 9 de maio 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 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>                                  | 305,9 | 22,1 | 4,5  | 29,0 | 9,8  | 2,7 | 1,7 |
|               | Hortícolas | -                                                                               | -     | -    | -    | -    | -    | -   | -   |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                  | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                 | 401,3 | 44,8 | 18,3 | 32,9 | 11,4 | 3,0 | 1,7 |
| Terça-feira   | Sopa       | Feijão-verde <sup>9</sup>                                                       | 111,9 | 16,4 | 8,5  | 3,9  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Febras de porco estufadas com arroz de feijão <sup>9,12</sup>                   | 312,7 | 12,8 | 2,8  | 18,1 | 20,7 | 5,7 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                         | 25,5  | 2,5  | 2,1  | 1,0  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Gelatina/Fruta da época                                                         | 23,4  | 3,9  | 3,8  | 1,3  | 0,1  | 0,1 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                                 | 473,5 | 35,6 | 17,2 | 24,3 | 22,7 | 6,1 | 1,1 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>                                       | 101,0 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>       | 199,2 | 15,9 | 1,7  | 17,3 | 9,5  | 1,3 | 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                                                                  | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                 | 365,1 | 41,5 | 19,1 | 23,5 | 11,6 | 1,7 | 0,8 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>                                            | 111,2 | 15,8 | 6,4  | 4,7  | 1,8  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup> | 296,8 | 26,1 | 5,2  | 22,0 | 11,0 | 2,0 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                         | 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      |                                                                                 | 471,4 | 53,2 | 22,6 | 28,4 | 13,0 | 2,3 | 0,7 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Espinafres <sup>9</sup>                                                         | 99,5  | 14,4 | 6,5  | 3,8  | 1,6  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo <sup>3,4,9,12</sup>              | 406,3 | 12,5 | 2,9  | 32,9 | 23,7 | 3,2 | 1,9 |
|               | 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                                                                  | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                 | 564,6 | 37,1 | 19,1 | 38,4 | 25,8 | 3,4 | 1,9 |



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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 12 a 16 de maio 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 | 0,0 |
|               | Prato      | Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                                       | 333,1 | 24,2 | 3,0  | 24,1 | 14,8 | 4,1 | 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                                                                 | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                | 487,7 | 49,4 | 20,3 | 29,0 | 16,6 | 4,4 | 0,3 |
| Terça-feira   | Sopa       | Lentilhas <sup>9</sup>                                                         | 107,8 | 16,2 | 6,7  | 4,6  | 1,4  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de pescada com batata e feijão-verde <sup>4,9,12</sup>                  | 278,9 | 18,6 | 4,2  | 26,0 | 9,4  | 1,7 | 1,2 |
|               | 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                                                                 | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                | 440,6 | 44,2 | 20,0 | 32,0 | 11,2 | 2,0 | 1,2 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Couve-flor <sup>9,12</sup>                                                     | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Peru assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>                  | 210,6 | 12,8 | 1,2  | 19,8 | 8,1  | 1,1 | 0,5 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                        | 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      |                                                                                | 386,5 | 40,5 | 20,8 | 25,7 | 10,0 | 1,4 | 0,6 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Alho-francês e curgete <sup>9</sup>                                            | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Corvina no forno com batata assada <sup>4,9,12</sup>                           | 251,2 | 19,2 | 1,7  | 27,4 | 6,7  | 1,0 | 1,5 |
|               | 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                                                                 | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                | 430,7 | 47,0 | 19,9 | 33,4 | 9,0  | 1,4 | 1,6 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Couve portuguesa <sup>9</sup>                                                  | 126,0 | 17,2 | 9,6  | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pernas de frango com tomate e manjerição com arroz de ervilhas <sup>9,12</sup> | 320,2 | 12,1 | 1,7  | 42,1 | 10,8 | 1,7 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino                                                     | 23,9  | 2,7  | 2,3  | 1,7  | 0,1  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Maçã assada com canela/Fruta da época                                          | 39,9  | 8,1  | 8,0  | 0,4  | 0,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                | 510,0 | 40,1 | 21,6 | 49,6 | 12,9 | 2,0 | 1,0 |



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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 19 a 23 de maio 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 | 0,0 |
|               | Prato      | Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>         | 216,3 | 14,4 | 3,1  | 26,8 | 5,9  | 0,5 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                             | 24,8  | 3,7  | 3,6  | 1,1  | 0,1  | 0,0 | 0,1 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                      | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                     | 394,1 | 44,7 | 23,1 | 33,1 | 7,6  | 0,8 | 0,7 |
| Terça-feira   | Sopa       | Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>                                  | 101,5 | 14,2 | 6,3  | 4,2  | 1,8  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Rolo de carne com puré de batata <sup>1,6,7,9,12</sup>              | 413,9 | 34,7 | 4,9  | 17,3 | 21,5 | 7,4 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>        | 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      |                                                                     | 585,0 | 59,6 | 21,4 | 24,3 | 23,9 | 7,7 | 1,5 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Feijão branco com agrião <sup>9</sup>                               | 99,2  | 14,8 | 5,9  | 4,1  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada estufada com legumes e arroz de alho <sup>3,4,9,12</sup>    | 248,6 | 14,1 | 2,4  | 25,2 | 7,5  | 1,6 | 1,3 |
|               | 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                                                      | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                     | 399,5 | 38,0 | 17,2 | 30,7 | 9,4  | 1,9 | 1,3 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>                        | 109,0 | 16,8 | 8,8  | 5,1  | 1,8  | 0,3 | 0,0 |
|               | Prato      | Bife de frango com salteado de couscous e legumes <sup>1,9,12</sup> | 329,4 | 24,1 | 3,5  | 36,3 | 7,8  | 2,6 | 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                                             | 23,4  | 3,9  | 3,8  | 1,3  | 0,1  | 0,1 | 0,1 |
|               | Total      |                                                                     | 488,0 | 47,5 | 18,7 | 44,6 | 10,1 | 3,1 | 1,1 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>                        | 99,5  | 14,3 | 6,5  | 3,8  | 1,6  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Arroz de peixe (pescada e lula) <sup>4,9,12</sup>                   | 230,0 | 15,8 | 3,7  | 22,0 | 7,9  | 1,2 | 1,2 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                             | 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      |                                                                     | 392,1 | 40,5 | 20,0 | 28,0 | 9,8  | 1,4 | 1,2 |



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:** <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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 26 a 30 de maio 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 | 0,0 |
|               | Prato      | Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura <sup>9,12</sup>                    | 251,0 | 15,2 | 3,1  | 22,1 | 8,6  | 2,2 | 0,9 |
|               | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                            | 24,8  | 3,7  | 3,6  | 1,1  | 0,1  | 0,0 | 0,1 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                     | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 409,3 | 41,3 | 20,5 | 27,2 | 10,3 | 2,5 | 1,0 |
| Terça-feira   | Sopa       | Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>                                            | 109,6 | 15,3 | 7,8  | 4,1  | 1,9  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Massada de tamboril <sup>1,4,9,12</sup>                                            | 213,9 | 23,7 | 3,2  | 20,4 | 8,8  | 1,2 | 0,2 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                            | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa  | Maça assada com canela/Fruta da época                                              | 39,9  | 8,1  | 8,0  | 0,4  | 0,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 391,9 | 50,9 | 22,3 | 26,5 | 11,0 | 1,5 | 0,2 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Alho-francês <sup>9</sup>                                                          | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>                   | 211,7 | 11,4 | 1    | 11,5 | 13,4 | 2,5 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>                                                | 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      |                                                                                    | 374,9 | 36,8 | 18,4 | 16,9 | 15,5 | 2,8 | 0,6 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>                                            | 107,8 | 18,5 | 8,4  | 3,9  | 1,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Esparquite à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                                           | 333,1 | 24,2 | 3,0  | 24,1 | 14,8 | 4,1 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>                                 | 23,2  | 1,4  | 1,4  | 2,3  | 0,6  | 0,2 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                     | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 502,8 | 51,8 | 20,3 | 30,8 | 16,9 | 4,5 | 0,5 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>                                        | 109,1 | 16,6 | 7,5  | 4,2  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>4,9,12</sup> | 261,5 | 22,7 | 4,9  | 26,1 | 5,4  | 0,7 | 2,2 |
|               | Hortícolas | Alface, canónigos, milho, pepino <sup>9</sup>                                      | 31,5  | 3,6  | 2,1  | 2,0  | 0,5  | 0,1 | 0,1 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                     | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 440,8 | 50,6 | 22,0 | 32,8 | 7,7  | 1,1 | 2,3 |



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.**