



## Ementa Única Escola Secundária

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>                          | 132,0 | 20,3 | 10,2 | 5,3  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Frango com alecrim no forno com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup> | 517,7 | 17,6 | 0,9  | 39,1 | 32,0 | 6,0 | 1,0 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                             | 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*

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 rijas, <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**  
**Escola Secundária**  
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>                                        | 121,0 | 18,9 | 8,7  | 4,9  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>                                  | 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 <sup>9</sup>                                                       | 151,1 | 22,4 | 12,3 | 5,6  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Febras de porco estufadas com arroz de feijão <sup>9,12</sup>                   | 406,9 | 19,5 | 3,5  | 34,4 | 20,5 | 4,9 | 1,8 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                         | 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 <sup>9</sup>                                       | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Caldeirada de peixes variados (pescada, raia, tamboril) <sup>4,9,12</sup>       | 303,5 | 24,4 | 3,5  | 24,8 | 15,9 | 2,2 | 1,1 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                            | 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 <sup>9</sup>                                            | 115,2 | 19,7 | 8,6  | 5,9  | 1,9  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Coelho estufado com cenoura e pimento com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup> | 453,7 | 41,4 | 6,9  | 31,3 | 16,7 | 3,0 | 0,7 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                         | 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 <sup>9</sup>                                                         | 126,5 | 19,2 | 9,1  | 5,3  | 1,8  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de atum com feijão-frade, cenoura e ovo <sup>3,4,9,12</sup>              | 591,9 | 18,7 | 3,9  | 46,0 | 38,7 | 5,2 | 2,5 |
|               | Hortícolas | Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>                      | 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:**

<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 rijas, <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**  
**Escola Secundária**  
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>                                     | 110,0 | 23,5 | 13,9 | 5,5  | 1,7  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Esparguete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                                       | 511,7 | 39,1 | 4,1  | 28,6 | 23,1 | 6,3 | 0,4 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                           | 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 <sup>9</sup>                                                         | 139,2 | 10,3 | 9,6  | 6,1  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Salada de pescada com batata e feijão-verde <sup>4,9,12</sup>                  | 419,6 | 28,9 | 6,9  | 37,3 | 14,6 | 2,8 | 1,8 |
|               | Hortícolas | Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>                                           | 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 <sup>9,12</sup>                                                     | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 7,2  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Peru assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>                  | 327,0 | 18,5 | 1,2  | 29,8 | 14,8 | 2,1 | 0,6 |
|               | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                        | 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 <sup>9</sup>                                            | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Corvina no forno com batata assada <sup>4,9,12</sup>                           | 350,4 | 26,6 | 2,1  | 34,7 | 11,1 | 1,7 | 2,0 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, cenoura, milho <sup>9</sup>                                    | 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 <sup>9</sup>                                                  | 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 <sup>9,12</sup> | 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:**

<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 Escola Secundária

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>                                                | 150,2 | 25,1 | 12,4 | 6,5  | 1,6  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas <sup>4,9,12</sup>         | 328,1 | 23,2 | 4,9  | 33,8 | 10,1 | 1,1  | 1,2 |
|               | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                             | 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 <sup>9</sup>                                  | 137,6 | 19,3 | 9,1  | 6,2  | 2,3  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Rolo de carne com puré de batata <sup>1,6,7,9,12</sup>              | 607,5 | 58,6 | 8,5  | 23,1 | 31,0 | 10,1 | 1,3 |
|               | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>        | 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 <sup>9</sup>                               | 125,9 | 19,2 | 8,3  | 5,3  | 1,6  | 0,2  | 0,0 |
|               | Prato      | Pescada estufada com legumes e arroz de alho <sup>3,4,9,12</sup>    | 379,7 | 19,8 | 4,6  | 36,1 | 14,7 | 2,6  | 1,8 |
|               | Hortícolas | Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>                                 | 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 <sup>9</sup>                        | 143,6 | 21,2 | 11,2 | 6,2  | 1,9  | 0,3  | 0,0 |
|               | Prato      | Bife de frango com salteado de couscous e legumes <sup>1,9,12</sup> | 511,2 | 40,5 | 6,3  | 53,9 | 12,8 | 3,7  | 1,4 |
|               | Hortícolas | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                | 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 <sup>9</sup>                        | 130,5 | 19,2 | 9,1  | 5,2  | 1,8  | 0,1  | 0,0 |
|               | Prato      | Arroz de peixe (pescada e lula) <sup>4,9,12</sup>                   | 340,2 | 23,3 | 5,4  | 31,0 | 12,9 | 2,0  | 1,8 |
|               | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                             | 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:**

<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 rijas, <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**  
**Escola Secundária**  
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>                                                 | 120,4 | 19,1 | 8,7  | 4,6  | 1,5  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura <sup>9,12</sup>                    | 367,2 | 19,2 | 3,8  | 31,6 | 17,9 | 3,5 | 1,2 |
|               | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                            | 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   | Sopa       | Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>                                            | 146,0 | 20,7 | 11,2 | 5,7  | 2,3  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Massada de tamboril <sup>1,4,9,12</sup>                                            | 331,3 | 39,0 | 3,9  | 28,8 | 13,2 | 1,8 | 0,3 |
|               | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                            | 41,4  | 3,7  | 3,2  | 3,4  | 0,4  | 0,1 | 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      |                                                                                    | 603,6 | 82,6 | 37,3 | 37,7 | 16,1 | 2,1 | 0,3 |
| Quarta-feira  | Sopa       | Alho-francês <sup>9</sup>                                                          | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7  | 2,1  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas <sup>3,9,12</sup>                   | 325,4 | 17,7 | 1,1  | 16,8 | 20,7 | 3,9 | 1,5 |
|               | Hortícolas | Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>                                                | 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      |                                                                                    | 567,2 | 56,1 | 29,3 | 25,1 | 23,6 | 4,1 | 1,5 |
| Quinta-feira  | Sopa       | Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>                                            | 129,1 | 23,4 | 10,0 | 4,6  | 1,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Prato      | Esparquete à bolonhesa <sup>1,9,12</sup>                                           | 511,7 | 39,1 | 4,1  | 28,6 | 23,1 | 6,3 | 0,4 |
|               | Hortícolas | Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>                                 | 40,6  | 2,4  | 2,4  | 4,1  | 1,0  | 0,3 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                     | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 758,9 | 79,2 | 19,7 | 39,0 | 25,9 | 6,7 | 0,6 |
| Sexta-feira   | Sopa       | Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>                                        | 157,5 | 24,5 | 13,4 | 6,2  | 1,8  | 0,2 | 0,0 |
|               | Prato      | Bacalhau assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>4,9,12</sup> | 369,1 | 32,5 | 7,7  | 33,7 | 9,8  | 1,2 | 3,1 |
|               | Hortícolas | Alface, canónigos, milho, pepino <sup>9</sup>                                      | 65,3  | 7,8  | 4,3  | 4,0  | 1,1  | 0,2 | 0,2 |
|               | Sobremesa  | Fruta da época                                                                     | 66,5  | 13,4 | 13,2 | 0,9  | 0,4  | 0,0 | 0,0 |
|               | Total      |                                                                                    | 658,4 | 78,2 | 38,6 | 44,8 | 13,1 | 1,6 | 3,3 |



*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 rijas, <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.**