



Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 3

De 01 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa								
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Terça-feira	Sopa								
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Quarta-feira	Sopa								
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Quinta-feira	Sopa								
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Prato	Massada de carne (vitela) ^{1,9,12}	472,3	43,6	8,1	37,5	15,0	3,2	0,6
	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		752,6	85,0	39,4	49,1	18,3	3,6

Joana Nunes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/201



Ementa Única

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 1

De 04 a 08 de março de 2024

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	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Prato	Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12}	478,3	31,5	7,9	22,3	27,7	5,2	0,7
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, 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	0,5	0,1	0,0
	Total		697,8	67,3	32,8	30,1	30,2	5,5	0,7
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	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		709,8	91,6	31,7	44,8	13,9	2,1	2,1
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Prato	Estufadinho de atum com espirais tricolores ^{1,9,12}	529,2	38,7	3,8	37,3	27,5	2,5	1,3
	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		773,4	77,4	30,2	46,9	29,8	2,7	1,3
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, cenoura, beterraba 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		751,7	56,2	29,1	47,2	34,1	6,2	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:

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 11 a 15 de março de 2024

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}	314,6	24,6	3,5	31,2	15,0	1,8	1,6
	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		556,3	62,7	31,2	40,7	17,7	2,2	1,8
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Prato	Bifinhos de frango no forno com espirais tricolores ^{1,9,12}	472,1	35,2	1,2	51,1	13,4	2,0	1,0
	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		770,1	88,5	20,2	60,2	16,8	2,2	1,3
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

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 3

De 18 a 22 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	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		766,3	78,6	33,6	37,9	26,0	6,5	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}	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	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	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		603,8	61,9	34,1	40,9	17,7	2,6	2,2
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	0,7	0,5	31,3	11,1	1,7	2,0
	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		597,1	39,1	28,6	40,2	14,0	2,0	2,0
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	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		742,0	59,5	32,4	68,5	20,7	2,9	1,8



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 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 25 a 28 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	0,0
	Prato	Tintureira no forno com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	319,7	19,0	2,1	36,9	10,6	1,2	1,6
	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		549,0	76,0	32,3	79,2	23,6	2,5	3,4
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Prato	Almondegas estufadas com esparguete ^{1,3,9,12}	602,5	46,5	5,0	27,6	32,9	9,9	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		854,2	130,4	36,5	66,0	69,3	20,0	3,2
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	Salada de frango com massa, ovo e feijão-verde ^{1,3,9,12}	654,7	38,8	3,9	67,9	24,0	5,1	1,3
	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		879,3	71,0	25,9	79,1	26,7	5,6	1,6
Sexta-feira	Sopa	FERIADO							
	Prato								
	Hortícolas								
	Sobremesa								



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.