Ementa Escolar

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 29/09	Sopa de couve-lombarda com feijão branco	Massa salteada com ovo (cotovelinhos, ovo cozido, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate	Fruta da época
3ª feira 30/09	Creme de espinafres e grão	Coxas de frango com batatas assadas e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
4ª feira 01/10	Creme de brócolos	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época ou mousse de chocolate
5ª feira 02/10	Sopa de couve-branca	Bifanas com massa espiral e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula	Fruta da época
6ª feira 03/10	Sopa de agrião	Salada russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura) com douradinhos no forno e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 06/10	Creme de abóbora e feijão catarino	Hambúrguer de aves no forno com arroz de feijão vermelho e cenoura e couve-flor cozidas	Fruta da época
3ª feira 07/10	Creme de espinafres	Massa lacinhos salteada com salmão e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
4ª feira 08/10	Sopa de brócolos e feijão vermelho	Carne de vaca picada com arroz e salada de tomate, cebola e alface	Fruta da época
5ª feira 09/10	Canja de galinha	Batata cozida com lombos de pescada em molho de tomate e salada de alface, milho e tomate	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
6ª feira 10/10	Sopa de repolho	Massada de peru (bifinhos de peru, cogumelos e massa espiral tricolor) com salada de alface e pepino	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 13/10	Sopa de grão com feijão-verde	Douradinhos no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas) e salada de couve-roxa e cebola	Fruta da época
3ª feira 14/10	Creme de couve-flor	Rancho de aves (grão, carne de frango e peru, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
4ª feira 15/10	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Tortilha de batata e queijo (batata, ovo, queijo ralado, cebola e salsa) com salada de tomate e pepino	Fruta da época ou leite-creme
5ª feira 16/10	Creme de cenoura	Atum à bolonhesa (esparguete, atum e molho de tomate) com cenoura raspada, tomate e cebola	Fruta da época
6ª feira 17/10	Sopa de couve-portuguesa	Peru assado no forno com arroz branco e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

sentir penafiel

Ementa Escolar

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 20/10	Macedónia de legumes	Filetes de peixe no forno com arroz de tomate com brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos	Fruta da época
3ª feira 21/10	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão-verde) com salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
4ª feira 22/10	Creme de alho-francês	Arroz com atum em empadão (arroz, atum e ovo picado) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
5ª feira 23/10	Sopa de feijão catarino e nabo	Almôndegas de vaca estufadas com massa riscada e salada de beterraba, cenoura e pepino	Fruta da época
6ª feira 24/10	Sopa de couve-flor e cenoura	Pescada cozida com todos (medalhões de pescada, ovo, batata, couve-branca e cenoura)	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 27/10	Sopa de agrião	Arroz de aves (arroz, cenoura, frango e peru) com salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 28/10	Creme de espinafres e grão	Pescada assada com batata e salada de alface, cebola e pepino	Fruta da época
4ª feira 29/10	Creme de brócolos	Esparguete à bolonhesa com salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
5ª feira 30/10	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Ovos mexidos com queijo e fiambre e batatinha frita com salada de beterraba e cebola	Fruta da época ou mousse de chocolate
6ª feira 31/10	Sopa de repolho	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco com salada de pepino e tomate	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 29/09	Sopa de couve-lombarda com feijão branco	Massa salteada com ervilhas (cotovelinhos, ervilhas, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate	Fruta da época
3ª feira 30/09	Creme de espinafres e grão	Seitan grelhado com batatas assadas e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
4ª feira 01/10	Creme de brócolos	Favas estufadas com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época ou mousse de chocolate
5ª feira 02/10	Sopa de couve-branca	Estufado de soja com massa espiral e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula	Fruta da época
6ª feira 03/10	Sopa de agrião	Salada de feijão-frade (batata, feijão-frade e cenoura) com salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 06/10	Creme de abóbora e feijão catarino	Hambúrguer de lentilhas com arroz de feijão vermelho e cenoura e couve-flor cozidas	Fruta da época
3ª feira 07/10	Creme de espinafres	Massa estufada com feijão (massa lacinhos, feijão branco e feijão catarino) e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
4ª feira 08/10	Sopa de brócolos e feijão vermelho	Cubos de tofu estufados com arroz e salada de tomate, cebola e alface	Fruta da época
5ª feira 09/10	Macedónia de legumes	Batata cozida com grão e salada de alface, milho e tomate	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
6ª feira 10/10	Sopa de repolho	Massada de soja (soja, cogumelos e massa espiral tricolor) com salada de alface e pepino	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 13/10	Sopa de grão com feijão-verde	Seitan no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas) e salada de couve-roxa e cebola	Fruta da época
3ª feira 14/10	Creme de couve-flor	Rancho vegetariano (grão, curgete, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
4ª feira 15/10	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Batatinha estufada com favas e salada de tomate e pepino	Fruta da época ou leite-creme vegan
5ª feira 16/10	Creme de cenoura	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, atum e molho de tomate) com cenoura raspada, tomate e cebola	Fruta da época
6ª feira 17/10	Sopa de couve-portuguesa	Feijão preto estufado com arroz branco e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 20/10	Macedónia de legumes	Ensopado de feijão vermelho com arroz de tomate com brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos	Fruta da época
3ª feira 21/10	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) com salada de alface, pepino e milho	Fruta da época
4ª feira 22/10	Creme de alho-francês	Arroz com lentilhas em empadão (arroz, lentilhas e molho de tomate) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
5ª feira 23/10	Sopa de feijão catarino e nabo	Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com massa riscada e salada de beterraba, cenoura e pepino	Fruta da época
6ª feira 24/10	Sopa de couve-flor e cenoura	Batata cozida com feijão-frade, couve-branca e cenoura	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 27/10	Sopa de agrião	Arroz de soja (arroz, cenoura, soja) com salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 28/10	Creme de espinafres e grão	Hambúrguer de feijão no forno com batata e salada de alface, cebola e pepino	Fruta da época
4ª feira 29/10	Creme de brócolos	Esparguete com feijão preto estufado e salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
5ª feira 30/10	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Estufado de tofu e cogumelos com batatinha frita e salada de beterraba e cebola	Fruta da época ou mousse de chocolate
6ª feira 31/10	Sopa de repolho	Estufado de ervilhas e cenoura com arroz branco e salada de pepino e tomate	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Sopa de agrião

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e adicionar o agrião previamente cortado e lavado. Deixar o agrião cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Agrião	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
65,6	11,6	2,2	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de espinafres e grão

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e do 1º ciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Grão seco	10g	Colocar o grão a demolhar previamente, no dia anterior. Descascar as cebolas, as batatas, a cenoura, lavar e partir em porções menores. Preparar os espinafres e lavar. Numa panela com água fria, colocar o grão, as cebolas, as cenouras, as batatas, os espinafres, o alho e o sal. Levar ao lume e deixar cozer durante 30 minutos. Quando estiver cozido, passar com a varinha mágica. Retificar os temperos e, no fim da preparação, acrescentar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cebola	40g	
Espinafres	60g	
Cenoura	100g	
Batata	40g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
103,4	16,9	4,5	1,9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de brócolos

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Brócolos	60g	Descascar as curgetes, as cebolas, as batatas e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar os brócolos e lavar. Colocar numa panela a abóbora, a cebola, a batata, a curgete e os brócolos juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Curgete	60g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
66,8	10,0	3,1	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de couve-branca

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Nabo	80g	Descascar os nabos, as cenouras, as cebolas e as batatas e preparar a couve-branca. Lavar e cortar em pedaços menores. Colocar numa panela os nabos, as batatas, as cenouras e as cebolas juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Com a varinha mágica, reduzir a puré. Adicionar os pedaços de couve-branca e deixar cozer mais 15 minutos. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Couve-branca	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
81,9	14,8	2,8	1,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de feijão branco com couve-lombarda

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Feijão branco seco	10g	De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar, descascar e cortar a batata, a cebola e a cenoura. Preparar a couve-lombarda e cortar em tirinhas menores. Numa panela com água, sal e alho, cozer as batatas, a cebola e a cenoura. À parte cozer o feijão. Após cozedura, triturar a base da sopa juntamente com metade do feijão anteriormente cozido. Adicionar a couve cortada e a água de cozedura do feijão e deixar cozer durante 10 a 15 minutos. Antes do final, adicionar o restante feijão e retificar o tempero. No fim, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Batata	40g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Cenoura	100g	
Couve lombarda	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
99,0	16,9	4,9	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de abóbora e feijão catarino

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Feijão catarino seco	10g	De véspera demolhar o feijão. Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a abóbora e a curgete, lavar e cortar em pedaços menores. Colocar numa panela com água fria e sal, o feijão, as cenouras, as cebolas, as batatas a abóbora e a curgete. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Curgete	60g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Cebola	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
102,7	17,6	4,9	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Canja de galinha

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºCEB)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Frango (perna)	40g	Numa panela colocar o frango a cozer com água e sal. Depois do frango estar cozido, retirar e desfiar. Juntar a massa ao caldo (onde foi cozido o frango) e deixar cozer por 15 minutos. Quando a massa estiver pronta, adicionar o frango desfiado novamente e deixar ferver. Por fim, retirar do lume e acrescentar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	
Massa (pevide, letras,…)	20g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, bem como na Circular nº.:3/DSEEAS/DGE/2013 (no caso da capitação do frango e da massa, por falta da capitação para estes componentes na Circular nº.: 3097/DGE/2018).

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
90,5	14	4,6	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de espinafres

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e do 1º ciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Cebola	40g	Descascar as cebolas, as batatas, a cenoura, lavar e partir em porções menores. Preparar os espinafres e lavar. Numa panela com água fria, colocar as cebolas, as cenouras, as batatas, os espinafres, o alho e o sal. Levar ao lume e deixar cozer durante 30 minutos. Quando estiver cozido, passar com a varinha mágica. Retificar os temperos e, no fim da preparação, acrescentar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Espinafres	60g	
Cenoura	100g	
Batata	40g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
103,4	11,7	2,5	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de brócolos e feijão vermelho

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Brócolos	60g	Descascar as curgetes, as cebolas, as batatas e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar os brócolos e lavar. Colocar numa panela a abóbora, a cebola, a batata e a curgete juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. Acrescentar os brócolos e deixar a cozinhar mais 15 minutos. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Feijão		
Curgete	60g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
66,8	10,0	3,1	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em outubro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de repolho

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Nabo	80g	Descascar os nabos, as cenouras, as cebolas, as batatas e preparar o repolho. Lavar e cortar em bocados menores. Colocar numa panela os nabos, as batatas, as cenouras e a cebola juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer por 30 minutos. Com a varinha mágica, reduzir a puré. Adicionar os pedaços de repolho e deixar cozer mais 15 minutos. Quando estiver pronto, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Repolho	80g	
Azeite	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
81,9	14,8	2,8	1,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de grão com feijão-verde

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Grão seco	5g	Colocar o grão a demolhar no dia anterior. Preparar o feijão-verde, cortando-o às tirinhas. Descascar as batatas, a cenoura e o nabo e cortar em bocados menores. Lavar tudo muito bem. Numa panela com água fria e sal, colocar a cenoura, os nabos e as batatas e deixar cozinhar por 30 minutos. Quando estiver cozido, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Acrescentar o grão e o feijão-verde ao preparado e deixar cozinhar. Quando estiver pronto, retirar do lume e acrescentar o azeite (diretamente da garrafa, em cru, sem ferver).
Feijão-verde	40g	
Batata	40g	
Cenoura	100g	
Nabo	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
88,2	15,5	3,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de couve-flor

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Batata	40g	Descascar as batatas, as cebolas, as cenouras, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar a couve-flor e o alho-francês, lavar e cortar em pedaços menores. Numa panela com água fria, adicionar os pedaços de batata, cebola, cenoura, couve-flor, o alho-francês e o sal e levar ao lume durante 30 minutos. Quando estiver preparado, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Por fim, acrescentar azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cebola	40g	
Cenoura	100g	
Couve-flor	60g	
Alho-francês	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
77,9	13,5	3,4	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de couve-penca e feijão vermelho

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Couve-penca	80g	Demolhar o feijão na véspera. Descascar as cebolas, as batatas e as cenouras. Preparar a couve-penca. Lavar tudo e partir em bocados menores. Colocar numa panela com água fria e sal, as batatas aos cubos, a cenoura aos cubos, a cebola às meias luas e deixar cozinhar cerca de 30 minutos. À parte cozer o feijão. Passar o primeiro preparado pela varinha mágica, juntamente com algum feijão. Adicionar a água de cozedura do feijão. Acrescentar a couve e o feijão e deixar cozer mais 5 minutos. Retificar os temperos, e terminar com a adição de azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver).
Feijão vermelho seco	10g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Cenoura	100g	
Sal iodado	≤0,1g	
Alho	1,2g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
103,1	17,6	4,9	1,4

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de cenoura

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, a abóbora, as cenouras, as cebolas e a curgete. Numa panela com água fria, adicionar as batatas, a abóbora, a cenoura, a cebola, a curgete e o sal e deixar cozinhar por 30 minutos. Com a varinha mágica, reduzir tudo a puré. No fim de toda a preparação, adicionar azeite (diretamente da garrafa, em cru, sem ferver) e mexer.
Abóbora	60g	
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Curgete	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
74,9	13,2	2,7	1,4

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de couve-portuguesa

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Batata	40g	Descascar, lavar e cortar as batatas, as cenouras e as cebolas. Cozer em água fria com sal e alho durante 30 minutos. Posteriormente, triturar a sopa com a varinha mágica e adicionar a couve-portuguesa previamente cortada e lavada. Deixar a couve-portuguesa cozer. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Couve-portuguesa	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
77,9	13,6	3,0	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Macedónia de legumes

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	Numa panela com água fria, juntar a batata cortada em cubos, a cebola, os nabos em cubos e o alho, deixe cozinhar durante 30 minutos. Passar tudo pela varinha mágica. Acrescentar as ervilhas, o feijão-verde e a cenoura em cubos e deixar cozer mais quinze minutos. Retificar os temperos e terminar com o azeite (em cru, direto da garrafa, sem ferver)
Cenoura	100g	
Feijão-verde	40g	
Batata	40g	
Nabo	80g	
Cebola	40g	
Alho	1,2g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
99,7	16,2	4,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de ervilhas, curgete e abóbora

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a abóbora e a curgete, lavar e cortar em pedaços menores. Colocar numa panela com água fria e sal, as ervilhas, as cenouras, as cebolas, as batatas a abóbora e a curgete. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozinhado, reduzir a puré com a varinha mágica. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Curgete	60g	
Batata	40g	
Abóbora	60g	
Cebola	40g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
91,1	15,3	4,3	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Creme de alho-francês

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Abóbora	60g	Descascar as batatas, as cebolas, as cenouras e a abóbora, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar o alho-francês, lavar e cortar em pedaços menores. Numa panela com água fria, adicionar os pedaços de batata, cebola, cenoura, a abóbora, o alho francês e o sal e levar ao lume. Deixar a cozer por 30 minutos. Quando estiver preparado, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Por fim, acrescentar azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Batata	40g	
Alho-francês	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
74,6	13,4	2,6	1,3

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de feijão catarino e nabo

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Feijão catarino seco	5g	De véspera, demolhar o feijão. Descascar as cenouras, as cebolas, as batatas, a curgete e o nabo, lavar e cortar em pedaços menores. À parte cozer o feijão. Colocar numa panela metade da quantidade do nabo, as batatas, as cenouras, as cebolas e a curgete, juntamente com água fria e sal e levar ao lume. Deixar cozer tudo durante 30 minutos. Quando estiver cozido, reduzir a puré com a varinha mágica. Acrescentar à base, o feijão e os cubos de nabo que não foram cozidos e deixar cozer por mais 15 minutos. No fim da preparação, adicionar o azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver).
Cenoura	100g	
Cebola	40g	
Nabo	80g	
Batata	40g	
Curgete	60g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
91,8	15,9	3,9	1,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Sopa de couve-flor e cenoura

Componente da refeição: Sopa		
Método de confeção: Cozido		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI e 1ºciclo)	**Procedimentos de preparação e confeção**
Batata	40g	Descascar as batatas, as cebolas, as cenouras, lavar e cortar em pedaços menores. Preparar a couve-flor e o alho-francês, lavar e cortar em pedaços menores. Numa panela com água fria, adicionar os pedaços de batata, cebola, metade da cenoura, o alho francês e o sal e levar ao lume durante 30 minutos. Quando estiver preparado, reduzir tudo a puré com a varinha mágica. Acrescentar a restante cenoura e a couve-flor e deixar cozinhar. Por fim, acrescentar azeite (em cru, diretamente da garrafa, sem ferver) e mexer.
Cebola	40g	
Cenoura	100g	
Couve-flor	60g	
Alho-francês	80g	
Sal iodado	≤0,1g	
Azeite	1ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
77,9	13,5	3,4	1,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Massa salteada com ovo (massa cotovelinhos, ovo cozido, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Massa	20g	30g	Cozer o ovo, raspar a cenoura. Cozer a massa. Numa frigideira colocar um fio de azeite, adicionar a cenoura, o milho, o ovo previamente cozido e partido, adicionar a massa já cozida. Misturar tudo, temperar com cebolinho, orégãos e sal.
Ovo	53g (ovo tamanho S)	63g (ovo tamanho M)	
Milho	25g	25g	
Cenoura	50g	50g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Azeite	1ml	1ml	
Sal	≤0,2g	≤0,2g	
Cebolinho	0,6g	1g	

Beterraba e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Beterraba	100g	120g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Raspar a beterraba, partir o tomate às rodelas. Temperar com azeite.
Tomate	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	209	21,2	10,2	8,9
1ºCEB	277,2	28,5	12,5	12

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Ovos e produtos à base de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em fevereiro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Coxas de frango no forno com batata assada e salada de pepino, rúcula e alface

Coxas de frango no forno			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pernas de frango	115g	125g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar as pernas de frango com alho, sal e sumo de limão. Posteriormente levar o frango ao forno quente, disposto num tabuleiro e coberto com a marinada, à temperatura de 160ºC por 30 minutos. Polvilhar a carne com orégãos.
Alho	1,2g	1,5g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Sumo de limão	10g	10g	
Orégãos	0,1g	0,1g	

Batatas			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Batatas	80g	100g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Colocar num tabuleiro as batatas cortadas aos cubos, juntamente com rodelas de cebola, tomate, alho esmagado, sal e um fio de azeite. Levar ao forno a 160°C, durante 20 minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	

Salada de pepino, rúcula e alface			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino às rodelas, preparar a alface e a rúcula. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Rúcula	50g	50g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	152,3	18,2	10,7	4,4
1ºCEB	188,4	21,5	11,7	6,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Abrótea estufada em molho de tomate e pimento com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura

Abrótea			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Abrótea	95g	120g	Limpar e preparar o peixe. Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. Estufar a cebola, o alho, o tomate aos cubos e o pimento cortado em pequenos bocados, juntamente com o azeite e acrescentar um pouco de água. Quando os hortícolas estiverem cozinhados, triturar com a varinha mágica. Acrescentar o peixe. Temperar com sal, louro e alecrim e ir acrescentando água (de modo a controlar a espessura do molho). Deixar estufar em lume brando durante 30 minutos.
Cebola	25g	25g	
Pimento	20g	20g	
Alho	1,2g	1,5g	
Tomate	25g	25g	
Azeite	1ml	1ml	
Louro	0,1g	0,1g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alecrim	0,1g	0,1g	

Arroz de cenoura			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixe alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e a cenoura ralada e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cenoura	40g	40g	
Cebola	20g	20g	
Alho	1,2g	1,5g	

Repolho e cenoura			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Repolho	60g	80g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o repolho e a cenoura em tirinhas finas. Numa frigideira colocar um fio de azeite, adicionar o repolho e a cenoura e acrescentar o alho. Deixar cozinhar em lume brando, cerca de 10 a 15 minutos e ir mexendo.
Cenoura	40g	40g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	175,5	31,9	3,7	3,9
1ºCEB	238,1	41,2	4,6	6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2022 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Bifanas com massa espiral e salada de pepino, rúcula e tomate-cereja

Bifanas			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Azeite	1ml	1ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne com sumo de limão. Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e um pouco de água e deixar estufar durante cinco minutos. Adicionar a carne, envolvendo-a no estufado, temperar com sal e louro e deixar cozinhar por meia hora.
Alho	1,2g	1,5g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	25g	25g	
Polpa de tomate	25g	25g	
Limão	10g	10g	
Louro	0,1g	0,1g	
Fêveras de porco	85g	90g	

Massa lacinhos			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescentar a massa espiral e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Massa espiral	20g	30g	

Salada de pepino, rúcula e tomate-cereja			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a o pepino às rodelas, o tomate-cereja em metades e preparar a rúcula. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate-cereja	30g	30g	
Rúcula	50g	50g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	237,1	18,7	23,3	8
1ºCEB	296,9	25,7	25,5	10,4

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Salada russa (batata cozida, ovo, ervilhas e cenoura) com douradinhos de peixe no forno e salada de alface, cebola e tomate

Douradinhos de peixe no forno			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Douradinhos de peixe	75g (1 barrita de 75g)	75g (1 barrita de 75g)	Colocar num tabuleiro os douradinhos de peixe e levar ao forno previamente aquecido nas condições de tempo e temperaturas recomendadas pelo fornecedor. Retirar e temperar com sumo de limão.
Limão	10g	10g	

Batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo incorporados			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Salsa	0,8g	1,3g	Lavar e preparar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Cozer as batatas (cortadas aos cubos) sem pele em água temperada com sal. À parte, cozer também as cenouras aos cubos e as ervilhas. Cozer os ovos num recipiente diferente. Depois de cozidas as batatas, envolver com as cenouras, as ervilhas e o ovo cozido cortado às rodelas. Polvilhar com salsa. Temperar com azeite.
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Batata	60g	80g	
Cenoura	60g	60g	
Ovo	13 g (¼ de 1 ovo de 53 g classe S)	15 g (¼ de 1 ovo de 63 g classe M)	
Azeite	1,5ml	1,5ml	
Ervilhas (em grão, frescas ou congeladas)	40g	40g	

Salada de alface, tomate e cebola			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Cebola	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e o tomate às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Tomate	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares, bem como na Circular nº.:3/DSEEAS/DGE/2013 (no caso da capitação do leite para o puré, por falta da capitação para estes componentes na Circular nº.: 3097/DGE/2018).

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	284	32,5	15,2	10,4
1ºCEB	321,4	35,9	15,9	12,7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Ovo e produtos à base de ovo. Peixe e produtos à base de peixe. Cereais que contém glúten e produtos à base de glúten. Pode conter vestígios de moluscos e crustáceos.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2022 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Hambúrguer de aves no forno com arroz de feijão vermelho e cenoura e couve-flor cozidos

Hambúrguer de aves			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: No forno			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Hambúrguer de aves	80g (1 unidade de 80g)	80g (1 barrita de 80g)	Colocar os hambúrgueres num tabuleiro e levar ao forno nas condições de tempo e temperatura recomendadas pelo fornecedor.

Arroz malandrinho de feijão-vermelho			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Na véspera, demolhar o feijão. Colocar ao lume, o azeite, a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Adicionar o feijão e água e deixar a cozer. Quando o feijão estiver a ficar cozido, acrescentar o arroz (numa proporção de 1 porção de arroz para 3 porções de água presente na panela) e mexer. Deixar a cozinhar em lume brando durante 20 minutos.
Feijão vermelho seco	5g	5g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Cebola	20g	20g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	

Couve-flor e cenoura			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Couve-flor	35g	45g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar a cenoura e a couve-flor e deixar a cozer. Quando estiver pronto, retirar do lume e temperar com um pouco de azeite na hora de servir.
Cenoura	40g	40g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	234,8	23,5	17,9	7,4
1ºCEB	290,2	31,4	18,7	9,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Soja e produtos à base de soja. Ovo e produtos à base de ovos. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentração superiores a 10 mg/kg ou 10ml/L. Para informações mais precisas sobre alergénios e tendo em conta que poderão haver variações dependendo dos fornecedores/marcas, consultar o rótulo da embalagem dos hambúrgueres.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Massa lacinhos salteada com salmão e salada de alface, pepino e milho

Massa lacinhos salteada com salmão			
Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Salteado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Salmão em filete/lombo	85g	100g	Temperar os lombos de salmão com sal e limão e grelhar. Posteriormente, cortar em lascas. Numa panela com água quente, sal e azeite, colocar a massa a cozer, respeitando as recomendações de confeção do fornecedor. Quando estiver tudo pronto, colocar numa frigideira com um fio de azeite e alho. Polvilhar com salsa.
Massa lacinhos	20g	30g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	
Alho	1,2g	1,5g	
Limão	10g	10g	
Salsa	0,8g	1,3G	

Salada de alface, pepino e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino às rodelas, escorrer o milho e preparar a alface. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Milho doce	25g	25g	
Azeite	1,5 ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	324,5	17,2	16,4	20,8
1ºCEB	410,5	24,2	19,5	25,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo. Peixe e produtos à base de peixe.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Carne de vaca picada com arroz e salada de tomate, cebola e alface

Carne de vaca picada com arroz			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Carne de vaca picada	85g	90g	Lavar e preparar os legumes. Ralar a cenoura. Num tacho colocar azeite, alho, cebola, tomate, cenoura ralada, pimento e a carne. Temperar com sal, louro, pimenta, orégãos e deixar a estufar. Num tacho colocar o azeite e o arroz. Envolver de forma homogênea, adicionar água em quantidade que perfaça o dobro do volume inicial do arroz. Temperar com sal e deixar cozer. Num tabuleiro dispor a carne e o arroz em camadas e levar ao forno a assar a 180º.
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	1,5ml	2,5ml	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Louro	0,1g	0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Sal	≤0,1g	≤0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Pimento	20g	20g	
Arroz agulha	30g	40g	
Cenoura	50g	50g	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Salada de alface, cebola e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Cebola	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e o tomate às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Tomate	30g	30g	
Azeite	1,5ml	2,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	325,9	30,7	22,9	12,1
1ºCEB	388,9	38,5	24,5	14,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Batata cozida com lombos de pescada em molho de tomate e salada de alface, milho e tomate

Lombos de pescada em molho de tomate			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pescada (lombos)	85g	100g	Limpar e preparar os medalhões /lombinhos de pescada. Lavar, arranjar e cortar os restantes ingredientes. Estufar a cebola, o alho, o pimento e o tomate cortado aos cubos em azeite. Acrescentar água e o peixe. Temperar com sal e deixar estufar em lume brando.
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Pimento	20g	20g	

Batatas			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Batata	80g	100g	Descascar, lavar e cortar em metades as batatas. Levar ao lume, em água a ferver, as batatas com sal durante 20 minutos.
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	

Salada de alface, tomate e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Tomate	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o tomate às rodelas, escorrer o milho e preparar a alface. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Milho doce	25g	25g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	205,4	20,3	19,2	5,6
1ºCEB	251,4	23,6	22,3	7,9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2022 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Massada de peru (bifinhos de peru, cogumelos e massa espiral tricolor) com salada de alface e pepino

Bifinhos de peru com cogumelos			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Azeite	1ml	1ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne com sumo de limão. Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola picada, a polpa de tomate e um pouco de água e deixar estufar durante cinco minutos. Adicionar a carne, envolvendo-a no estufado, temperar com sal e louro, acrescentar os cogumelos e deixar cozinhar por meia hora.
Alho	1,2g	1,5g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	25g	25g	
Polpa de tomate	25g	25g	
Limão	10g	10g	
Louro	0,1g	0,1g	
Cogumelos	50g	60g	
Bifinhos de peru	85g	90g	

Massa espiral tricolor			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver acrescentar a massa espiral e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Massa espiral tricolor	20g	30g	

Salada de alface e pepino			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Alface	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino às rodelas e misturar com a alface. Temperar com azeite na altura de servir.
Pepino	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	206	14,1	26,4	4,9
1ºCEB	261,4	25,5	24,5	7,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contém glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo. Pode conter sulfitos e dióxido de enxofre em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 ml/L.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em fevereiro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Douradinhos de peixe no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) e salada de couve-roxa e cebola

Douradinhos de peixe no forno			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Douradinhos de peixe	75g (1 barrita de 75g)	75g (1 barrita de 75g)	Colocar num tabuleiro os douradinhos de peixe e levar ao forno previamente aquecido nas condições de tempo e temperaturas recomendadas pelo fornecedor. Retirar e temperar com sumo de limão.
Limão	10g	10g	

Arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz, a cenoura ralada, as ervilhas, o milho e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	30g	
Cenoura	40g	40g	
Milho doce	25g	25g	
Cebola	20g	20g	
Alho	1,2g	1,5g	

Salada de couve-roxa e cebola			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações p** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Couve-roxa	60g	70g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola às rodelas couve-roxa em tirinhas pequenas Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cebola	50g	50g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	310	40,3	14,5	9,7
1ºCEB	366,1	48,4	15,3	11,8

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe. Cereais que contém glúten e produtos à base de glúten. Pode conter vestígios de moluscos e crustáceos.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Rancho de aves (grão, carne de frango e peru, macarronete, couve-lombarda e cenoura)

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Macarronete	10g	15g	Demolhar previamente o grão, na véspera. Lavar e preparar os ingredientes, segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água e sal, cozer o grão. Cortar as carnes em cubos três por três cm, temperar com sal, louro e sumo de limão. Levar ao lume o azeite, a cebola picada, o alho e deixar alourar. Acrescentar as carnes, o louro, o tomate em cubos, a cenoura em rodelas e pimenta, e deixar cozinhar cerca de meia hora (até ficar tenra). Acrescentar a couve-lombarda em juliana grossa, bem como a massa e o grão (incluindo a sua água de cozedura) e deixar cozinhar durante quinze minutos. Retificar os temperos e servir.
Bife de peru	33g	40g	
Bife de frango	43g	45g	
Grão seco	20g	30g	
Couve-lombarda	50g	70g	
Cenoura	50g	50g	
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	
Louro	0,1g	0,1g	
Pimenta	0,1g	0,1g	
Limão	10g	10g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	3ml	5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	239	22,3	25,8	5,5
1ºCEB	321,5	31,2	31,2	8,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em abril de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Tortilha de batata e queijo (batata, ovo, queijo ralado, cebola e salsa) com salada de tomate e pepino

Tortilha de batata e queijo		
Componente da refeição: Prato principal		
Método de confeção: Grelhado		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)	**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI / 1ºCEB	
Batata	80g / 100g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar as batatas, cortar em fatias finas e cozer. Passar as batatas para uma frigideira com um pouco de azeite e juntar a cebola em tiras bem finas. Bater os ovos e temperar com sal, pimenta e o alho. Juntar as tiras de queijo. Juntar a mistura à frigideira. Deixar cozinhar completamente de um lado virar e repetir o processo.
Cebola	25g / 25g	
Ovo	53g / 63g	
Azeite	1,5ml / 2,5ml	
Alho	1,2g / 1,5g	
Pimenta	0,1g / 0,1g	
Queijo	15g / 20g	
Sal	≤0,1g / ≤0,1g	

Salada de tomate e pepino		
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal		
Método de confeção: Cru		
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)	**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI / 1ºCEB	
Pepino	30g / 30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e o tomate às rodelas. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate	30g / 30g	
Azeite	1,5ml / 1,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	236,2	15,6	14,7	12,7
1ºCEB	301,8	18,9	18,2	16,9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Ovo e produtos à base de ovo. Produtos à base de leite.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em fevereiro de 2025 por Filipa Teixeira (estagiária da Licenciatura em Ciências da Nutrição), sob supervisão de Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Atum à bolonhesa (esparguete com atum em molho de tomate) com cenoura raspada, tomate e cebola

Atum em molho de tomate			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Atum em conserva	85g	90g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume o azeite, acrescentar o alho, a cebola picada, deixar alourar e juntar o tomate em cubos e concentrado. Juntar o atum escorrido e deixar estufar em lume brando. No final, salpicar com a salsa e orégãos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Salsa	0,8g	1,3g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	

Esparguete			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Esparguete	20g	30g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite e quando estiver a ferver acrescentar o esparguete e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	

Cenoura raspada, tomate e cebola			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Cebola	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e o tomate em rodelas. Raspar a cenoura. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cenoura	40g	40g	
Pepino	30g	30g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	292,4	18,9	28,5	9,9
1ºCEB	356,1	26	31,2	13,0

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixes e produtos à base de peixe. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Peru assado no forno com arroz branco e salada de tomate-cereja e milho

Peru			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Peru (perna/coxa)	115g	120g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar com alho, sal e sumo de limão o peru. Posteriormente, levar o peru ao forno quente, disposto num tabuleiro e coberto com a marinada, à temperatura de 160ºC por 30 minutos. Polvilhar a carne com orégãos.
Alho	1,2g	1,5g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Sumo de limão	10g	10g	
Orégãos	0,1g	0,1g	

Arroz de feijão branco			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e o feijão e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar de sal e um pouco de alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Feijão	5g	5g	
Cenoura	40g	40g	
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	20g	20g	

Salada de tomate-cereja e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Milho	25g	25g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o tomate em metades. Misturar com o milho. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	280,3	25,5	20,6	11,2
1ºCEB	340,3	33,3	21,9	13,6

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em fevereiro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Filetes de pescada panados no forno com arroz malandrinho de tomate com brócolos, feijão-verde e couve-flor cozidos

Filetes de pescada panados no forno			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Filetes de pescada panados	75g	75g	Colocar num tabuleiro os filetes de pescada panados e levar ao forno previamente aquecido nas condições de tempo e temperaturas recomendadas pelo fornecedor.

Arroz malandrinho de tomate			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Preparar e lavar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume, o azeite, a cebola picada e o tomate aos cubos e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz envolver e adicionar a água (1 porção de arroz para 3 porções de água). Temperar com sal e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Tomate	35g	35g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Cebola	20g	20g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	

Brócolos, feijão-verde e couve-flor			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Brócolos	35g	45g	Preparar e lavar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água, juntar os brócolos, a couve-flor e o feijão-verde e deixar a cozer. Quando estiver pronto, retirar do lume e temperar com um pouco de azeite na hora de servir.
Feijão-verde	40g	50g	
Couve-flor	35g	45g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	273,7	34,2	12,4	9,3
1ºCEB	332,8	42,6	13,5	11,4

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe. Cereais que contém glúten e produtos à base de glúten. Pode conter vestígios de moluscos e crustáceos.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Jardineira de frango (batatas aos cubos com frango, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e milho

Batatas aos cubos com frango, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Frango (inteiro, sem pele)	115g	125g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o frango com sal, sumo de limão e alho esmagado. Levar ao lume o azeite, acrescentar a cebola e cenoura em meias luas, deixar alourar por 5 minutos e acrescentar o tomate em cubos. Acrescentar o frango e deixar estufar por 20 minutos. Cortar as batatas em cubos. Adicionar água ao estufado de frango e quando este ferver, adicionar as batatas, o feijão-verde cortado em pequenos bocados e as ervilhas e deixar cozinhar por 15 minutos.
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Cenoura	50g	50g	
Limão	10g	10g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Batata	60g	80g	
Feijão-verde	40g	60g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	40g	

Salada de alface, pepino e milho			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino às rodelas e misturar com a alface e o milho. Temperar com azeite na altura de servir.
Milho doce	25g	25g	
Alface	50g	50g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	222,7	20,2	22,7	5,5
1ºCEB	273,4	25,1	25,5	7,8

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Arroz com atum em empadão (arroz, atum e ovo picado) com salada de couve-roxa, tomate e cebola

Arroz com atum em empadão			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	30g	40g	Lavar e cortar os ingredientes. Num recipiente colocar água, cebola, alho picado e azeite e deixar ferver. Acrescentar o arroz, temperar com sal e deixar cozer. Depois de cozido, reservar. Num outro recipiente, cozer os ovos em água fervente durante 10 a 12 minutos. Quando estiverem prontos, descascar, picar e reservar. Escorrer bem o líquido da lata de atum. Num tabuleiro de ir ao forno, colocar uma camada de arroz, uma camada de atum, finalizando com uma nova camada de arroz e salpicar com ovo picado e salsa. Levar ao forno até alourar a camada superior.
Atum em conserva	85g	90g	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	20g	20g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Salsa	0,8g	1,3g	
Ovo	13 g (¼ de 1 ovo de 53 g classe S)	15 g (¼ de 1 ovo de 63 g classe M)	

Salada de couve-roxa, cebola e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações p** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Couve-roxa	60g	70g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola às rodelas, a couve-roxa em tirinhas pequenas e o tomate em semi-luas. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cebola	50g	50g	
Tomate	30g	30g	
Azeite	2,5ml	4,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	350,2	28,7	30,3	10,8
1ºCEB	418,3	36,5	32,7	14,1

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe. Ovos e produtos à base de ovos.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em outubro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Almôndegas de vaca estufadas com massa riscada e salada de cenoura raspada, pepino e beterraba

Almôndegas de aves			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Azeite	1ml	1ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola picada, o tomate em cubos e concentrado, o louro e deixar estufar durante cinco minutos. Acrescentar as almôndegas de vaca e água, conforme o necessário, e deixar estufar de acordo com o tempo de confeção indicado pelo fabricante.
Alho	1,2g	1,5g	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Louro	0,1g	0,1g	
Almôndegas de vaca	90g (3 unidades de 30g)	90g (3 unidades de 30g)	

Massa riscada			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Massa riscada	20g	30g	Levar ao lume, água com sal e um fio de azeite e quando estiver a ferver acrescentar a massa riscada e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água).
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	

Salada de pepino, cenoura e beterraba			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações p** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar pepino às rodelas e raspar a cenoura e a beterraba. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cenoura	40g	40g	
Beterraba	100g	120g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	235,2	24,2	19,6	5,7
1ºCEB	290,3	31,5	20,9	7,9

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Soja e produtos à base de soja. Leite e produtos à base de leite. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Ovo e produtos à base de ovo. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentração superiores a 10 mg/kg ou 10ml/L. Podem conter vestígios de aipo e sementes de sésamo. Para informações mais precisas sobre alergénios, consultar o rótulo da embalagem das almôndegas.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Pescada cozida com todos (medalhões de pescada, ovo e batata cozidos com couve-lombarda e couve-branca)

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Medalhões de pescada	43g	50g	Lavar e preparar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Numa panela com água a ferver e sal, colocar os medalhões de pescada a cozer. Num outro recipiente, colocar as batatas, a couve-portuguesa, a couve-branca e a cenoura previamente preparados a cozer com água e sal. Cozer os ovos durante, aproximadamente, 10 a 12 minutos em água fervente e descascar, posteriormente. Quando estiver tudo cozinhado, servir e temperar com azeite.
Batata	80g	100g	
Couve-portuguesa	70g	80g	
Cenoura	50g	50g	
Couve-branca	60g	80g	
Ovo em natureza, inteiro	27g (1/2 ovo, Classe S)	32g (1/2 ovo, Classe M)	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	3ml	5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	168,9	12,5	18,8	5,1
1ºCEB	243	23,4	17,1	9,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Ovo e produtos à base de ovo. Peixe e produtos à base de peixe.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Arroz de aves (arroz com carne de frango e peru incorporados e cubos de cenoura) com salada de alface, cebola e tomate

Arroz com carne de frango e peru incorporados e cubos de cenoura			
Componente da refeição: Conduto e guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Carne de frango (peito)	43g	45g	Lavar e preparar os ingredientes de acordo com as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume o azeite, o alho picado, a cebola picada e o louro. Deixar alourar e acrescentar as carnes cortadas em cubos (2 cm por 2 cm), bem como a cenoura cortada aos cubos. Acrescentar o arroz e o açafrão dissolvido em água quente e envolver bem. Acrescentar a água necessária para a cozedura e temperar com sal. Deixar cozinhar lentamente por cerca de vinte minutos.
Carne de peru (peito)	33g	40g	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Azeite	1ml	1ml	
Cenoura	40g	40g	
Alho	1,2g	1,5g	
Louro	0,1g	0,1g	
Cebola	20g	20g	
Açafrão	0,1g	0,1g	
Arroz	20g	30g	

Salada de alface, cebola e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Alface	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola às rodelas e o tomate em metades. Cortar a alface em bocados menores. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cebola	50g	50g	
Tomate	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	216,6	24,3	19	4,4
1ºCEB	271,1	25,7	27	6,4

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em novembro de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Pescada assada com batata assada e salada de pepino, cebola e alface

Lombos de pescada no forno em molho de tomate			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pescada (lombo)	85g	100g	Lavar e preparar os ingredientes, segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar os lombos de pescada com sal, alho, sumo de limão, tomilho, orégãos e louro. Deixar repousar, cerca de uma hora. Colocar o peixe num tabuleiro com um fio de azeite e cebola cortada às rodelas. Por cima do peixe dispor o tomate aos cubos sem sementes e a salsa picada, levar ao forno pré-aquecido a 16°C durante 30 minutos.
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Limão	10g	10g	
Alho	1,2g	1,5g	
Salsa	0,8g	1,3g	
Louro	0,1g	0,1g	
Orégãos	0,1g	0,1g	
Tomilho	0,1g	0,1g	

Batatas			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Assado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Batatas	80g	100g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Colocar num tabuleiro as batatas cortadas aos cubos, juntamente com rodelas de cebola, tomate, alho esmagado, sal e um fio de azeite. Levar ao forno a 160°C, durante 20 minutos.
Azeite	1ml	1ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Tomate	25g	25g	
Cebola	25g	25g	
Alho	1,2g	1,5g	

Salada de pepino, cebola e alface			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Cebola	50g	50g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola e o pepino às rodelas e cortar as alfaces em pedaços menores. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Alface	50g	50g	
Pepino	30g	30g	
Azeite	1ml	3ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	201,5	20,2	19,6	5,4
1ºCEB	247,5	23,5	22,7	7,7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Peixe e produtos à base de peixe.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Esparguete à bolonhesa (esparguete com carne de vaca picada em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e tomate

Componente da refeição: Prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Carne de vaca picada	85g	90g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Levar ao lume o azeite, acrescentar o alho, a cebola picada e deixar alourar. Juntar o tomate em cubos e concentrado. Juntar a carne picada e deixar estufar em lume brando durante 30 minutos. No final, salpicar com a salsa e orégãos. Levar ao lume água com sal e um fio de azeite. Quando estiver a ferver, acrescentar o esparguete e deixar cozer o tempo correspondente ao indicado pelo fabricante (1 porção de massa para três de água). Escorrer e reservar com um pouco da água da cozedura. Servir com a carne bolonhesa.
Tomate	25g	25g	
Cebola	20g	20g	
Azeite	1,5ml	1,5ml	
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Salsa	0,8g	1,3g	
Alho	1,2g	1,5g	
Óregãos	0,1g	0,1g	
Esparguete	20g	30g	

Salada de pepino, cenoura e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a o pepino às rodelas, o tomate em metades e raspar a cenoura. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate	30g	30g	
Cenoura	40g	40g	
Azeite	1,5ml	3,5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	270,6	18,5	21,8	12
1ºCEB	333,2	25,6	24,2	14,7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais. Pode conter vestígios de ovo.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em agosto de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Batatas fritas com ovos mexidos com queijo e fiambre e salada de beterraba e cebola

Omelete com queijo e fiambre			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Grelhado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Ovo líquido pasteurizado	56ml	65ml	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Num recipiente, juntar o ovo, o queijo e o fiambre e mexer bem. Numa frigideira antiaderente previamente aquecida, acrescentar o preparado e ir mexendo. Quando estiver pronto, retirar e servir
Fiambre de aves	10g	10g	
Queijo ralado	15g	20g	

Batatas fritas			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Pré-fritas no forno			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Batatas pré-fritas ultracongeladas	80g	100g	Num tabuleiro de ir ao forno, colocar folhas de papel vegetal a forrar o fundo. Colocar as batatas ainda congeladas no tabuleiro e espalhar bem. Verificar as condições de tempo e temperatura recomendadas pelo fornecedor. Ir mexendo ao longo do tempo. Retirar do forno e servir

Salada de beterraba e cebola			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações p** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Beterraba	100g	120g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar a cebola às rodelas e raspar a beterraba. Misturar tudo. Temperar com azeite na altura de servir.
Cebola	50g	50g	
Azeite	3ml	5ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	253.5	17,7	15,8	13,4
1ºCEB	298,8	21	17,4	16,2

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Ovos e produtos à base de ovo. Leite e produtos à base de leite. Podem conter vestígios de soja. Para informações mais precisas sobre alergénios, consultar o rótulo do fiambre de aves.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2025 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco com salada de pepino e tomate

Frango com ervilhas e cenoura			
Componente da refeição: Conduto do prato principal			
Método de confeção: Estufado			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Frango (inteiro, sem pele)	115g	125g	Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o frango com sal, sumo de limão e alho esmagado. Levar ao lume o azeite, acrescentar a cebola e cenoura em meias luas, deixar alourar por 5 minutos e acrescentar o tomate em cubos. Acrescentar o frango e deixar estufar por 20 minutos. Adicionar água ao estufado de frango e quando este ferver, adicionar as ervilhas e deixar cozinhar por 15 minutos.
Sal iodado	≤0,2g	≤0,2g	
Cenoura	50g	50g	
Limão	10g	10g	
Alho	1,2g	1,5g	
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Cebola	25g	25g	
Tomate	25g	25g	
Ervilhas (grão, frescas ou congeladas)	30g	40g	

Arroz branco			
Componente da refeição: Guarnição do prato principal			
Método de confeção: Cozido			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Arroz	20g	30g	Levar ao lume o azeite e a cebola picada e deixar alourar ligeiramente. Acrescentar o arroz e envolver. Adicionar a água (1 porção de arroz para 2 porções de água), temperar com sal e alho e deixar cozinhar lentamente por vinte minutos.
Azeite	0,5ml	0,5ml	
Sal iodado	≤0,1g	≤0,1g	
Alho	1,2g	1,5g	
Cebola	20g	20g	

Salada de pepino e tomate			
Componente da refeição: Acompanhamento de hortícolas do prato principal			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança do JI)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Pepino	30g	30g	Preparar, lavar e desinfetar os hortícolas segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o pepino e o tomate às rodelas. Temperar com azeite na altura de servir.
Tomate	30g	30g	
Azeite	2ml	4ml	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

	Declaração Nutricional (por dose servida por criança)**			
	Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
JI	230,9	23,9	21,7	5,4
1ºCEB	297,6	32,4	24,4	7,7

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2022 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Fruta da época

Diariamente devem estar disponíveis 3 variedades/espécies de fruta diferentes. A escolha da oferta da fruta deve ter como base a sua sazonalidade, isto é, escolher fruta da época (para verificar qual a sazonalidade da fruta, poderão consultar o quadro correspondente a esse aspeto apresentado mais abaixo). Para além disso, deverá estar entre as opções uma fruta cítrica (como por exemplo, a laranja, a clementina, a tangerina, os morangos e o kiwi), no mínimo, uma vez por semana. Dependendo da variedade de fruta, estão disponíveis as capitações respetivas no quadro que se segue:

Componente da refeição: Sobremesa			
Método de confeção: Cru			
Ingredientes	**Capitações** (peso bruto em g ou ml por criança)		**Procedimentos de preparação e confeção**
	JI	1ºCEB	
Alperce/ damasco	50g (1 unidade)	100g (2 unidades)	Lavar e desinfetar segundo as recomendações do manual de qualidade. Colocar a fruta em frio devidamente acondicionada e/ou colocar individualmente em taças e expor na linha de *self*, num horário o mais próximo possível da hora de servir.
Ameixa	60g (1 unidade)	120g (2 unidades)	
Ananás/ abacaxi	85g (½ rodela)	85g (½ rodela)	
Banana	75g (½ unidade)	75g (½ unidade)	
Cereja	120g (1 copo)	120g (1 copo)	
Clementina	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	
Dióspiro	130g (½ unidade)	130g (½ unidade)	
Figo	60g (1 unidade)	60g (1 unidade)	
Framboesas	120g (1 copo)	120g (1 copo)	
Kiwi	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	
Laranja	80g (½ unidade)	80g (½ unidade)	
Maçã	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	

Manga	110g (¼ unidade)	110g (¼ unidade)	
Melancia	125g (1 fatia)	125g (1 fatia)	
Melão	90g (1 fatia)	90g (1 fatia)	
Meloa	150g (¼ unidade)	150g (¼ unidade)	
Morango	120g (1 copo)	120g (1 copo)	
Nêspera	60g (1 unidade)	60g (1 unidade)	
Papaia	150g (¼ unidade)	150g (¼ unidade)	
Pera	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	
Pêssego / Nectarina	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	
Romã	105 g (1 unidade)	105 g (1 unidade)	
Tangerina	80g (1 unidade)	80g (1 unidade)	
Uvas de mesa	120g (1 copo)	120g (1 copo)	

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Sazonalidade da fruta

[b] Fonte: *Alimentação Inteligente.*

[a] Fonte: *Anuário Agrícola – Informação de Mercados.*

Declaração Nutricional (por dose servida por criança de JI e 1ºCEB)**				
Fruta	**Valor energético** (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
Ameixa	JI- 20,5	JI-4,4	JI-0,3	JI-0,1
	1ºCEB- 41	1ºCEB- 8,8	1ºCEB- 0,6	1ºCEB- 0,2
Ananás	24,5	5,5	0,3	0,1
Banana	42	9,7	0,7	0,2
Cereja	60,5	13,4	0,8	0,7
Clementina	28,8	6,7	0,5	0,1
Damasco	JI- 20,2	JI- 4,0	JI- 0,4	JI-0
	1ºCEB- 40,4	1ºCEB- 8,0	1ºCEB- 0,8	1ºCEB- 0

Dióspiro	63,3	16,2	0,7	0
Figo	31,7	7,4	0,4	0,2
Framboesa	38,8	5,8	1,0	0,7
Kiwi	34,3	7,1	0,7	0,3
Laranja	23,1	4,9	0,6	0,1
Maçã	41	9,6	0,1	0,4
Manga	38,9	8,8	0,4	0,2
Melancia	15,6	3,6	0,3	0,1
Melão	12,9	2,7	0,3	0,1
Meloa	17,7	3,7	0,5	0,1
Morango	33,4	6,1	0,7	0,5
Nectarina	30,6	6,2	1	0,1
Nêspera	15	3,7	0,1	0,1
Papaia	36,8	8,6	0,6	0,1
Pera	25,6	5,9	0,2	0,2
Pêssego	23,1	4,9	0,4	0,2
Romã	26,3	6,3	0,2	0,2
Tangerina	23	5	0,4	0,3
Uva	77,6	18,7	0,3	0,5

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Não contém.

Dados relativos à elaboração
Elaborada em maio de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Gelatina de origem vegetal

Componente da refeição: Sobremesa		
Ingredientes	**Capitações para JI e 1ºCEB**	**Procedimentos de preparação e confeção**
Gelatina em pó de origem vegetal e água	Após preparação deverá ser servida uma quantidade de 75g por criança do JI e do 1ºCEB	Verificar na embalagem do produto de acordo com as instruções do fabricante, as quantidades de água a utilizar para a quantidade de gelatina em pó a dissolver. Ferver metade da quantidade da água. Adicionar a carteira de gelatina e dissolver o conteúdo. Adicionar a restante quantidade de água fria. Colocar em taças individuais e deixar arrefecer e, posteriormente, colocar a gelatina no frigorífico.

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional(por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
51	12,8	0	0

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Pode conter sulfitos e dióxido de enxofre em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 ml/L. (Deverá ser verificado no rótulo da embalagem da gelatina utilizada)

Dados relativos à elaboração
Elaborada em agosto de 2020 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)

Mousse de chocolate

Componente da refeição: Sobremesa		
Ingredientes	**Capitações para JI e 1ºCEB**	**Procedimentos de preparação e confeção**
Preparado em pó para mousse de chocolate	Após preparação deverá ser servida uma quantidade de 75g por criança do JI e do 1ºCEB	Verificar na embalagem do produto e seguir as instruções do fabricante.

*As capitações definidas nesta ficha técnica estão de acordo com os valores estipulados na Circular n.º 3097/DGE/2018, que estabelece as orientações sobre ementas e refeitórios escolares.

Declaração Nutricional(por dose servida por criança)**			
Valor energético (kcal)	**Hidratos de Carbono** (g)	**Proteína** (g)	**Lípidos** (g)
208,5	23	7,1	9,8

**Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios por dose servida, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Alergénios
Leite e produtos à base de leite. (Deverá ser verificado no rótulo da embalagem da mousse utilizada)

Dados relativos à elaboração
Elaborada em setembro de 2021 por Tânia Oliveira (Nutricionista C.P.3813N)