



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 3 a 7 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup>	423,8	61,4	3,0	14,5	12,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>632,5</b>	<b>92,7</b>	<b>23,0</b>	<b>24,1</b>	<b>14,7</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	31,1	4,3	4,2	1,5	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>438,2</b>	<b>56,5</b>	<b>32,4</b>	<b>17,6</b>	<b>11,0</b>	<b>1,5</b>	<b>1,8</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>	307,8	43,9	14,6	9,9	7,9	1,1	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>551,1</b>	<b>80,3</b>	<b>39,4</b>	<b>20,7</b>	<b>11,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Caldeirada de seitan <sup>1,9,12</sup>	285,6	26,1	5,5	23,9	13,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>544,2</b>	<b>72,0</b>	<b>34,9</b>	<b>33,8</b>	<b>16,8</b>	<b>1,9</b>	<b>2,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate <sup>1,8,9,12</sup>	367,5	33,1	4,3	21,3	16,1	2,3	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>614,0</b>	<b>72,9</b>	<b>33,1</b>	<b>30,3</b>	<b>18,1</b>	<b>2,6</b>	<b>1,4</b>



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.**



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 10 a 14 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos <sup>1,9,12</sup>	377,1	46,4	6,8	22,2	7,7	1,1	1,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	<b>Total</b>		657,8	92,5	38,7	32,6	10,0	1,4	2,7
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida <sup>1,9,12</sup>	299,8	39,3	7,2	13,5	9,0	1,2	1,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		523,1	75,7	33,3	22,4	11,5	1,4	2,3
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos <sup>9,12</sup>	182,2	24,9	3,5	9,1	3,5	0,6	2,0
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		422,2	65,3	31,5	18,5	5,8	0,8	2,9
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		578,3	72,2	30,9	33,3	12,5	1,5	2,1



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.**



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 8

De 17 a 21 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com alho-francês e espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	484,7	75,2	3,8	18,2	11,4	1,5	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		705,0	111,4	29,4	25,4	13,4	1,6	1,4
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos <sup>1,9,12</sup>	331,5	48,5	1,6	14,4	8,8	1,0	0,9
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		575,6	86,8	29,0	23,0	11,6	1,3	2,1
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,5
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	39,0	3,4	2,9	3,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		412,9	55,1	20,9	17,3	10,3	1,4	1,4
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida <sup>1,9,12</sup>	327,9	28,6	6,2	21,3	12,5	1,8	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	25,3	3,0	2,9	1,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		591,0	68,7	36,2	31,4	15,3	2,0	2,6
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura <sup>1,9,12</sup>	239,5	20,0	3,7	17,3	8,8	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	34,8	3,2	3,2	1,5	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		475,2	56,1	29,1	24,8	11,3	1,4	1,9



*Joana Cruz*  
Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.**



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 24 a 28 de junho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>581,4</b>	<b>80,5</b>	<b>38,8</b>	<b>23,5</b>	<b>12,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,9</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida <sup>1,9,12</sup>	302,5	30,5	9,0	18,9	9,4	1,3	1,5
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,5	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>522,0</b>	<b>66,3</b>	<b>33,9</b>	<b>26,7</b>	<b>11,9</b>	<b>1,6</b>	<b>2,3</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	218,0	27,0	5,0	7,6	7,5	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>449,3</b>	<b>63,5</b>	<b>30,1</b>	<b>16,1</b>	<b>10,3</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	341,7	44,4	7,1	12,8	10,5	1,4	0,8
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>583,5</b>	<b>82,8</b>	<b>33,2</b>	<b>22,3</b>	<b>12,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>559,1</b>	<b>79,0</b>	<b>37,1</b>	<b>21,4</b>	<b>11,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1,9</b>



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Neudes Cruz

**Fontes:** Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

**VE** – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

**Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.**