



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup>	504,1	68,2	3,6	16,5	16,5	2,1	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,0	3,5	2,7	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>715,2</b>	<b>99,8</b>	<b>23,9</b>	<b>26,2</b>	<b>18,5</b>	<b>2,2</b>	<b>1,0</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	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	259,3	24,0	6,2	11,3	11,0	1,8	0,9
	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>491,3</b>	<b>61,2</b>	<b>33,5</b>	<b>19,8</b>	<b>13,3</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>	373,2	52,0	16,4	12,2	10,0	1,2	1,3
	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>616,5</b>	<b>88,4</b>	<b>41,2</b>	<b>23,0</b>	<b>13,1</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</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	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan <sup>1,9,12</sup>	352,1	31,0	6,3	29,4	16,2	2,1	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>620,3</b>	<b>71,7</b>	<b>36,3</b>	<b>40,2</b>	<b>19,5</b>	<b>2,3</b>	<b>1,4</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	0,0
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate <sup>1,8,9,12</sup>	446,7	40,8	4,8	26,2	19,6	2,7	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>693,2</b>	<b>80,6</b>	<b>33,6</b>	<b>35,2</b>	<b>21,6</b>	<b>3,0</b>	<b>0,3</b>



Joana Neudes 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

## Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 7

De 10 a 14 de junho de 2024

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira	<b>FERIADO</b>								
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos <sup>1,9,12</sup>	458,7	56,0	7,8	26,1	10,3	1,4	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	43,3	5,6	5,0	2,5	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>		741,8	102,4	40,0	36,6	12,6	1,7	1,8
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida <sup>1,9,12</sup>	344,6	43,9	8,3	14,7	11,0	1,7	1,6
	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>		567,9	80,3	34,4	23,6	13,5	1,9	1,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos <sup>9,12</sup>	238,2	31,0	3,6	11,5	5,6	0,7	2,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	58,6	14,7	7,3	2,9	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>		488,1	79,4	32,9	19,7	8,0	0,9	2,3
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	430,5	44,5	6,9	30,2	13,0	1,6	0,9
	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>		665,9	80,4	31,5	40,2	15,4	1,9	1,1



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

*Joana 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.**



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

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>	588,1	86,2	4,6	21,2	15,3	1,9	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>		<b>808,4</b>	<b>122,4</b>	<b>30,2</b>	<b>28,4</b>	<b>17,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1,4</b>
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos <sup>1,9,12</sup>	390,5	55,8	2,0	16,3	11,0	1,3	1,0
	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>		<b>634,6</b>	<b>94,1</b>	<b>29,4</b>	<b>24,9</b>	<b>13,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	283,7	35,4	5,0	9,6	9,7	1,2	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	41,4	3,7	3,2	3,4	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>468,8</b>	<b>61,5</b>	<b>21,3</b>	<b>18,9</b>	<b>12,4</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida <sup>1,9,12</sup>	382,8	32,9	6,6	26,0	14,8	2,1	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	25,3	3,0	2,9	1,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>645,9</b>	<b>73,0</b>	<b>36,6</b>	<b>36,1</b>	<b>17,6</b>	<b>2,3</b>	<b>1,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura <sup>1,9,12</sup>	301,1	24,2	4,2	21,9	11,3	1,5	0,9
	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>		<b>536,8</b>	<b>60,3</b>	<b>29,6</b>	<b>29,4</b>	<b>13,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>



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

## Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	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>648,8</b>	<b>88,3</b>	<b>39,4</b>	<b>23,0</b>	<b>14,8</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida <sup>1,9,12</sup>	370,6	35,7	9,0	24,2	12,0	1,7	1,6
	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>590,1</b>	<b>71,5</b>	<b>33,9</b>	<b>32,0</b>	<b>14,5</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</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>	272,9	33,3	5,3	9,7	9,5	1,2	1,3
	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>504,2</b>	<b>69,8</b>	<b>30,4</b>	<b>18,2</b>	<b>12,3</b>	<b>1,4</b>	<b>2,4</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	433,9	55,2	8,0	16,1	14,1	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>678,1</b>	<b>93,9</b>	<b>34,4</b>	<b>25,7</b>	<b>16,4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,9</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	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>626,5</b>	<b>86,8</b>	<b>37,7</b>	<b>20,9</b>	<b>13,6</b>	<b>1,9</b>	<b>1,6</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 rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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