



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 5 de julho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	193,9	27,0	5,5	8,5	4,3	0,5	1,0
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		325,3	49,2	18,8	12,4	5,9	0,8	1,6
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>	142,2	12,1	3,6	12,1	4,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		299,2	34,3	17,5	19,3	6,8	1,1	1,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>	200,2	3,6	2,5	15,1	12,3	1,4	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		363,4	28,7	19,4	21,3	14,4	1,8	1,1
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	1,0
	Vegetariano	Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	302,8	47,8	2,3	12,7	6,2	0,8	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		441,5	72,2	12,8	16,8	7,8	1,0	0,5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	161,8	20,6	2,7	7,4	4,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		317,4	44,7	18,4	12,9	6,7	0,9	1,5



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

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

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

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

<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

### Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 3

De 8 a 12 de julho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros <sup>9</sup>	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	1,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>9,12</sup>	153,3	22,6	2,2	6,6	4,5	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>326,1</b>	<b>48,7</b>	<b>20,4</b>	<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	225,1	29,7	3,7	12,0	4,7	0,6	1,0
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>384,1</b>	<b>54,8</b>	<b>19,0</b>	<b>18,0</b>	<b>6,5</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	1,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>	129,9	11,2	1,0	11,0	4,1	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>304,5</b>	<b>37,7</b>	<b>19,3</b>	<b>18,1</b>	<b>6,2</b>	<b>0,9</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida <sup>9,12</sup>	186,9	25,3	4,7	7,7	4,4	0,6	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>538,2</b>	<b>75,8</b>	<b>26,5</b>	<b>21,1</b>	<b>10,9</b>	<b>1,6</b>	<b>2,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>1,9,12</sup>	193,0	11,1	2,9	13,1	10,1	1,2	0,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>376,5</b>	<b>37,9</b>	<b>21,6</b>	<b>20,7</b>	<b>12,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,4</b>



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

### Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 4

De 15 a 19 de julho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho <sup>9</sup>	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho <sup>9,12</sup>	170,0	21,9	5,2	9,1	5,0	0,6	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>326,2</b>	<b>69,0</b>	<b>27,7</b>	<b>22,6</b>	<b>11,9</b>	<b>1,4</b>	<b>2,3</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com esparguete <sup>1,9,12</sup>	204,8	29,4	2,6	7,1	5,3	0,6	0,6
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>368,4</b>	<b>82,9</b>	<b>20,9</b>	<b>20,8</b>	<b>12,9</b>	<b>1,5</b>	<b>2,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho <sup>6,8,9,12</sup>	177,2	22,2	4,0	8,6	5,6	0,7	1,0
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>325,4</b>	<b>45,6</b>	<b>18,3</b>	<b>14,1</b>	<b>7,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	162,8	22,7	2,4	7,1	3,8	0,5	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>320,0</b>	<b>45,8</b>	<b>17,3</b>	<b>15,4</b>	<b>6,1</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	99,5	14,3	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com abóbora e arroz salsa <sup>9,12</sup>	162,9	22,7	3,8	6,3	3,7	0,5	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>319,9</b>	<b>46,6</b>	<b>19,4</b>	<b>12,3</b>	<b>5,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,7</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.**



## Ementa Única - Vegetariana

### Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 5

De 22 a 26 de julho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>	163,2	9,5	0,6	11,0	8,4	1,1	0,4
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>316,6</b>	<b>34,7</b>	<b>17,1</b>	<b>16,0</b>	<b>10,1</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>	180,3	24,5	4,3	7,3	4,5	0,6	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>349,0</b>	<b>49,2</b>	<b>21,0</b>	<b>13,9</b>	<b>6,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	165,9	18,6	4,6	8,5	3,8	0,5	0,9
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>336,0</b>	<b>45,4</b>	<b>23,3</b>	<b>14,0</b>	<b>5,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,8</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade <sup>1,9,12</sup>	153,4	18,6	2,5	7,4	4,6	0,7	0,7
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>315,2</b>	<b>45,5</b>	<b>18,3</b>	<b>14,5</b>	<b>6,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,9,12</sup>	179,9	19,4	5,6	13,2	4,2	0,6	0,8
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>353,7</b>	<b>44,6</b>	<b>24,0</b>	<b>20,2</b>	<b>6,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>



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 rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 6

De 29 a 31 de julho de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup>	269,6	42,2	1,5	10,7	5,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>			414,9	63,7	14,3	17,3	7,4	0,9
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	113,2	11,8	2,9	5,3	4	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>			269,0	39,6	19,4	10,9	5,8	0,9
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>	192,7	29,6	10,0	6,7	3,6	0,4	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>			362,5	54,4	25,2	14,2	6,0	0,9
Quinta-feira									
Sexta-feira									



*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.**