



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 4 a 8 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,9,12}	252,3	23,2	3,7	17,6	8,9	1,2	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	48,4	6	5	2,8	0,5	0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		488,2	61,5	30,6	26,2	11,3	1,4	2,1
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco ^{9,12}	235,5	27,7	2,2	8,9	1,1	1,0	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	31,1	4,3	4,2	1,5	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
	Total		459,2	61,3	25,6	19,4	3,6	1,2	3,4
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá ^{1,4,9,12}	288,3	29,0	5,5	19,0	9,4	1,3	1,2
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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
	Total		529,5	66,8	33,0	27,8	12,3	1,7	2,2
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete ^{1,8,9,12}	366,7	33,7	5,5	22,6	14,1	1,9	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		595,2	71,2	32,6	30,7	16,3	2,0	2,3
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce ^{9,12}	262,9	36,8	12,2	6,6	8,0	1,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		482,6	79,8	37,6	16,2	10,9	1,2	2,7



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

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

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 11 a 15 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana ⁹	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho ^{8,9}	283,0	17,7	2,4	17,2	17,3	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		537,1	56,9	31,7	26,6	20,4	2,2	2,0
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,9,12}	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		534,8	70,0	30,9	20,0	10,3	1,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com batata e batata doce ^{9,12}	318,2	55,3	9,3	7,6	5,2	0,8	0,9
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		596,5	96,7	40,3	20,1	8,7	1,4	2,3
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Legumes à Brás ^{8,9,12}	311,5	36,7	6,7	10,4	11,3	1,3	1,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		566,5	82,3	35,8	19,8	14,4	1,5	3,1
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura e rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		623,2	77,7	37,6	34,9	13,4	1,6	2,4

Joana Neudes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

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

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 4

De 18 a 22 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião ⁹	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	1,1
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	316,3	39,2	8,0	13,3	9,0	1,1	1,8
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		511,1	72,2	31,2	17,1	11,2	1,2	2,9
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,9,12}	297,9	47,9	9,8	14,5	2,8	0,3	1,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		540,0	90,5	35,7	24,4	6,1	0,5	2,5
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade ^{9,12}	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		466,7	67,3	30,3	17,5	9,8	1,2	2,1
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjeriço ^{1,9,12}	316,5	31,8	2,1	20,6	10,5	1,3	0,3
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	55,4	3,9	3,8	3,9	1,7	0,5	1,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		554,0	63,6	23,7	32,5	14,3	2,1	2,6
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) ^{9,12}	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		453,8	64,9	30,1	16,0	10,4	1,2	1,5

Joana Nunes Cruz.



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;
VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 25 a 29 de novembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,2
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores ^{1,8,9,12}	368,9	35,0	6,3	22,5	14,0	1,8	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	29,7	2,7	2,6	2,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		585,5	70,2	30,8	30,3	16,3	2,0	0,8
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		461,2	57,7	33,7	18,9	12,0	1,7	2,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes ^{9,12}	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	24,8	2,7	2,7	1,7	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		530,1	69,6	35,2	21,6	11,1	1,4	2,5
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata ^{1,6,9,12}	317,8	44,5	7,8	18,0	6,8	1,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		571,7	86,8	34,3	28,1	9,7	1,8	1,8
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete ^{1,9,12}	437,0	36,4	2,6	11,9	14,8	1,9	1,1
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	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
	Total		728,8	82,0	37,6	24,0	18,3	2,4	2,5



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

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

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela. Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013