



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 2 a 6 de dezembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros <sup>9,12</sup>	194,8	25,6	3,9	6,5	5,7	0,7	1,1
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	36,4	3,8	3,1	2,5	0,5	0,1	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>356,4</b>	<b>48,8</b>	<b>18,0</b>	<b>13,9</b>	<b>7,7</b>	<b>1,0</b>	<b>2,4</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	252,0	31,4	6,5	9,9	1,7	0,9	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	21,7	2,3	2,3	1,6	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>411,9</b>	<b>59,0</b>	<b>22,9</b>	<b>16,3</b>	<b>3,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,0</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	166,0	20,8	3,6	6,3	5,4	0,7	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	28,5	3,8	3,3	1,6	0,0	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>305,1</b>	<b>40,8</b>	<b>13,7</b>	<b>12,6</b>	<b>7,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne <sup>1,9,12</sup>	372,7	56,9	1,9	14,0	9,6	1,1	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	52,2	3,7	3,1	1,9	1,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>573,4</b>	<b>84,2</b>	<b>20,6</b>	<b>20,6</b>	<b>13,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>8,9,12</sup>	254,5	17,6	2,8	17,3	15,4	2,0	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	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>429,5</b>	<b>43,3</b>	<b>20,6</b>	<b>24,9</b>	<b>17,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>



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:** <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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 9 a 13 de dezembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho <sup>9</sup>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,5
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	160,3	19,4	2,5	7,7	5,7	0,9	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	53,9	4,4	4,0	3,6	1,5	0,3	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>360,7</b>	<b>50,0</b>	<b>22,4</b>	<b>15,7</b>	<b>8,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes <sup>1,3,9,12</sup>	257,2	28,7	5,9	12,0	8,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>458,1</b>	<b>59,0</b>	<b>24,5</b>	<b>20,7</b>	<b>10,8</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada <sup>1,9,12</sup>	270,2	38,9	4,6	11,3	6,1	0,9	1,9
	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>		<b>424,4</b>	<b>63,8</b>	<b>21,3</b>	<b>16,4</b>	<b>7,9</b>	<b>1,2</b>	<b>1,9</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	234,6	14,5	2,9	14,6	12,0	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	37,1	5,7	4,1	1,5	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>406,9</b>	<b>43,3</b>	<b>20,4</b>	<b>19,9</b>	<b>13,9</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	17,7	2,6	2,5	0,7	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>444,8</b>	<b>48,5</b>	<b>18,1</b>	<b>21,9</b>	<b>11,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</b>



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:** <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>Tremçoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 16 a 20 de dezembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,5
	Vegetariano	Massa siciliana <sup>1,9,12</sup>	173,5	17,6	2,8	6,4	7,4	0,9	0,8
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>283,5</b>	<b>40,8</b>	<b>17,4</b>	<b>11,4</b>	<b>9,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate <sup>1,9,12</sup>	199,7	19,2	2,3	14,6	7,1	1,0	0,6
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>354,8</b>	<b>44,0</b>	<b>18,9</b>	<b>19,8</b>	<b>8,9</b>	<b>1,3</b>	<b>1,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	241,0	32,9	6,2	10,6	6,7	0,9	1,4
	Hortícolas	-	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>378,0</b>	<b>60,3</b>	<b>19,4</b>	<b>16,0</b>	<b>8,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos <sup>1,8,9,12</sup>	256,1	22,3	1,2	15,7	11,8	1,4	0,2
	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
	<b>Total</b>		<b>593,4</b>	<b>48,2</b>	<b>19,8</b>	<b>39,0</b>	<b>24,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,6</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata <sup>9,12</sup>	262,1	39,0	6,1	6,9	6,5	0,9	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	23,9	2,7	2,3	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>449,5</b>	<b>67,7</b>	<b>23,2</b>	<b>14,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 23 a 27 de dezembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>			453,6	50,9	21,5	21,6	11,8	2,0
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira	NATAL								
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada mexicana <sup>9,12</sup>	142,3	15,8	3,1	4,4	5,9	0,9	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	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>			318,5	42,2	19,6	11,7	8,1	1,2
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>			463,8	61,1	20,4	21,4	10,5	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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 30 a 31 de dezembro 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	0,5
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,9,12</sup>	198,2	16,3	2,7	14,2	7,7	1,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	33,7	4,2	3,5	1,9	0,3	0,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>			366,0	43,2	20,0	20,0	9,6	1,5
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



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:** <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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**