



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos 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 ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros ^{9,12}	245,8	31,7	5,3	7,8	7,9	1,0	1,4
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		471,3	64,9	26,7	18,1	10,4	1,1	3,1
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	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
	Total		559,6	76,3	35,0	23,1	11,4	1,4	2,2
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados ^{9,12}	218,0	27,0	5,0	7,6	7,5	1,1	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		395,1	52,9	18,9	15,8	9,2	1,3	1,7
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne ^{1,9,12}	471,9	73,6	2,8	17,2	11,3	1,5	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		755,4	114,3	32,6	26,8	15,9	1,9	2,3
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{8,9,12}	338,2	24,7	5,6	24,2	20,2	1,5	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		587,2	62,4	32,4	34,9	22,6	1,9	1,5



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



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos 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 ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura ^{9,12}	198,9	22,4	3,0	9,2	8,0	1,2	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	72,8	5,9	5,2	5,1	1,9	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		478,3	66,0	21,4	20,6	11,7	1,8	2,4
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,9,12}	301,8	34,1	8,3	14,4	9,7	1,4	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		584,1	79,2	39,7	25,6	12,6	1,9	2,1
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada ^{1,9,12}	314,8	42,4	3,2	12,2	8,2	1,2	2,1
	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		544,4	80,4	30,8	20,9	10,5	1,4	2,9
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	307,9	19,2	3,6	20,0	15,9	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		620,8	66,1	32,2	32,1	21,8	2,7	1,1
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	367,6	33,1	4,2	21,4	15,9	2,0	0,1
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	17,7	2,6	2,5	0,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		367,3	41,2	17,8	18,9	11,5	1,6	1,0

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



Ementa Única - Vegetariana

2º E 3º Ciclos 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 ⁹	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Massa siciliana ^{1,9,12}	317,9	41,5	4,2	18,9	10,2	1,4	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		532,4	75,5	27,6	26,5	12,6	1,6	1,5
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate ^{1,9,12}	246,6	22,8	2,7	17,4	9,2	1,3	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	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
	Total		470,9	59,5	29,0	25,2	11,5	1,5	1,6
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	316,3	39,2	8,0	13,3	9,0	1,1	1,8
	Hortícolas	-	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		509,8	70,1	28,5	21,0	11,3	1,3	2,7
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos ^{1,8,9,12}	330,8	29,6	1,6	20,3	13,8	1,8	0,2
	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		611,1	71,0	32,9	32,0	17,0	2,2	1,8
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	1,1
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata ^{9,12}	332,0	49,7	7,7	8,9	9,1	1,3	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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
	Total		593,8	90,9	35,2	19,1	2,6	0,2	1,7



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: 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 1

De 23 a 27 de dezembro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	367,6	33,1	4,2	21,4	15,9	2,0	0,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		618,8	75,7	36,5	29,4	18,2	2,3	1,2
Terça-feira	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira	NATAL								
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Salada mexicana ^{9,12}	183,5	20,5	5,0	5,4	8,3	1,1	0,6
	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		428,7	65,1	31,5	15,1	11,0	1,3	1,4
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	1,6
	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		629,0	84,5	33,0	27,7	14,0	1,7	2,9



Joana Neudes Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Unica, 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 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 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	Tolerância de Ponto								
Quarta-feira									
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: 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