



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 2

De 1 a 3 de janeiro de 2025

| Dia           | Refeição     | VE  | HC    | A     | P    | L    | AGS  | S    |     |
|---------------|--------------|---|-------|-------|------|------|------|------|-----|
| Segunda-feira |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
| Terça-feira   |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
|               |              |   |       |       |      |      |      |      |     |
| Quarta-feira  | FERIADO      |   |       |       |      |      |      |      |     |
| Quinta-feira  | Sopa         | Espinafres <sup>9</sup>   | 99,5  | 14,4  | 6,5  | 3,8  | 1,6  | 0,1  | 0,7 |
|               | Vegetariano  | Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete <sup>1,8,9,12</sup> | 220,1 | 18,1  | 3,6  | 14,3 | 8,9  | 1,1  | 0,8 |
|               | Hortícolas   | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                 | 22,5  | 3,2   | 3,1  | 1,1  | 0,0  | 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> |   |       | 378,1 | 42,9 | 20,2 | 19,7 | 10,7 | 1,3 |
| Sexta-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  | Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce <sup>9,12</sup>       | 149,0 | 25,0  | 8,6  | 5,0  | 3,8  | 0,5  | 0,7 |
|               | Hortícolas   | 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> |   |       | 322,3 | 50,7 | 24,4 | 12,1 | 6,1  | 0,8 |



Joana Nunes 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

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 3

De 6 a 10 de janeiro de 2025

| Dia           | Refeição     |   | VE           | HC          | A           | P           | L           | AGS        | S          |
|---------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa         | Juliana <sup>9</sup>  | 121,5        | 17,0        | 9,4         | 4,9         | 1,9         | 0,2        | 1,0        |
|               | Vegetariano  | Assado de tofu com arroz de alho <sup>8,9,12</sup>          | 176,9        | 11,5        | 2,2         | 11,6        | 8,6         | 1,1        | 0,4        |
|               | Hortícolas   | Alface, tomate, pepino <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>347,4</b> | <b>37,1</b> | <b>20,0</b> | <b>17,9</b> | <b>10,9</b> | <b>1,4</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  | Bolonhesa de lentilhas <sup>1,9,12</sup>                    | 153,3        | 22,6        | 2,2         | 6,6         | 4,5         | 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> |   | <b>314,7</b> | <b>48,5</b> | <b>18,3</b> | <b>12,5</b> | <b>6,2</b>  | <b>0,9</b> | <b>1,0</b> |
| Quarta-feira  | Sopa         | Creme de brócolos e couve-flor <sup>9,12</sup>              | 113,5        | 15,4        | 7,4         | 5,6         | 1,8         | 0,2        | 1,0        |
|               | Vegetariano  | Hambúrguer de grão com batata e batata doce <sup>9,12</sup> | 201,1        | 35,6        | 6,2         | 5,0         | 2,8         | 0,4        | 0,7        |
|               | Hortícolas   | Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>                      | 19,1         | 1,5         | 2,5         | 1,7         | 0,3         | 0,1        | 0,0        |
|               | 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>372,3</b> | <b>60,4</b> | <b>23,9</b> | <b>12,7</b> | <b>5,2</b>  | <b>0,8</b> | <b>1,7</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  | Legumes à Brás <sup>8,9,12</sup>                            | 191,4        | 25,2        | 4,2         | 7,4         | 4,8         | 0,6        | 0,9        |
|               | Hortícolas   | 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>365,0</b> | <b>51,4</b> | <b>22,1</b> | <b>13,8</b> | <b>7,0</b>  | <b>0,9</b> | <b>2,2</b> |
| Sexta-feira   | Sopa         | Couve portuguesa <sup>9</sup>                               | 126,0        | 17,2        | 9,6         | 5,4         | 1,7         | 0,2        | 1,0        |
|               | Vegetariano  | Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>                         | 190,4        | 19,7        | 4,3         | 14,6        | 4,8         | 0,6        | 0,5        |
|               | 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>352,4</b> | <b>46,8</b> | <b>23,5</b> | <b>22,4</b> | <b>7,1</b>  | <b>1,0</b> | <b>1,6</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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 4

De 13 a 17 de janeiro de 2025

| Dia           | Refeição     |  | VE           | HC          | A           | P           | L          | AGS        | S          |
|---------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa         | Agrião <sup>9</sup>  | 97,6         | 14,7        | 7,1         | 2,9         | 1,6        | 0,1        | 0,8        |
|               | 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        |
|               | <b>Total</b> |  | <b>327,5</b> | <b>48,9</b> | <b>19,6</b> | <b>11,9</b> | <b>6,1</b> | <b>0,7</b> | <b>1,8</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  | Rancho vegetariano <sup>1,9,12</sup>                                       | 134,2        | 26,9        | 6,1         | 8,6         | 4,7        | 0,6        | 0,7        |
|               | Hortícolas   | 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>297,8</b> | <b>51,0</b> | <b>21,8</b> | <b>15,2</b> | <b>7,0</b> | <b>0,9</b> | <b>1,9</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  | Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>                             | 161,8        | 20,6        | 2,7         | 7,4         | 4,6        | 0,7        | 0,8        |
|               | 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        |
|               | <b>Total</b> |  | <b>319,5</b> | <b>45,8</b> | <b>18,7</b> | <b>13,1</b> | <b>6,3</b> | <b>1,0</b> | <b>1,6</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  | Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjeriço <sup>1,9,12</sup> | 180,1        | 17,8        | 2,5         | 13,1        | 5,6        | 0,7        | 0,3        |
|               | Hortícolas   | Salteado de cenoura, cogumelos e curgete <sup>9</sup>                      | 37,5         | 2,5         | 2,4         | 2,3         | 1,4        | 0,3        | 0,8        |
|               | Sobremesa    | Gelatina/Fruta da época  | 22,0         | 3,6         | 3,5         | 1,3         | 0,1        | 0,1        | 0,1        |
|               | <b>Total</b> |  | <b>348,6</b> | <b>40,7</b> | <b>17,2</b> | <b>21,8</b> | <b>8,9</b> | <b>1,4</b> | <b>2,1</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  | Empadão de lentilhas com legumes (arroz) <sup>9,12</sup>                   | 135,1        | 18,7        | 3,4         | 5,4         | 3,4        | 0,4        | 0,7        |
|               | Hortícolas   | Alface, 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        |
|               | <b>Total</b> |  | <b>290,7</b> | <b>42,7</b> | <b>19,1</b> | <b>10,9</b> | <b>5,5</b> | <b>0,6</b> | <b>1,4</b> |

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:** <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

## Jardim de Infância

### Ciclo 1 – Semana 5

De 20 a 24 de janeiro de 2025

| 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 salteado com legumes e espirais tricolores <sup>1,8,9,12</sup>     | 217,0        | 18,3        | 3,6         | 13,9        | 8,8         | 1,1        | 0,4        |
|               | 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>347,8</b> | <b>40,2</b> | <b>16,9</b> | <b>17,9</b> | <b>10,4</b> | <b>1,4</b> | <b>1,0</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  | Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>             | 113,2        | 11,8        | 2,9         | 5,3         | 4,0         | 0,6        | 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        |
|               | <b>Total</b> |   | <b>285,0</b> | <b>37,0</b> | <b>20,3</b> | <b>11,8</b> | <b>6,5</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 fingido de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>                    | 165,9        | 18,6        | 4,6         | 8,5         | 3,8         | 0,5        | 0,9        |
|               | 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>326,4</b> | <b>43,5</b> | <b>21,5</b> | <b>13,9</b> | <b>5,9</b>  | <b>0,8</b> | <b>1,7</b> |
| Quinta-feira  | Sopa         | Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>               | 102,6        | 18,3        | 7,4         | 4,3         | 1,4         | 0,2        | 0,7        |
|               | Vegetariano  | Seitan em cebolada com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>               | 188,4        | 23,1        | 4,8         | 12,0        | 4,8         | 1,0        | 0,4        |
|               | Hortícolas   | Agrião, alface, milho, rúcula <sup>9</sup>                              | 35,6         | 3,5         | 2,0         | 2,6         | 0,8         | 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>362,6</b> | <b>52,1</b> | <b>21,2</b> | <b>19,4</b> | <b>7,2</b>  | <b>1,5</b> | <b>1,3</b> |
| Sexta-feira   | Sopa         | Creme de brócolos <sup>9,12</sup>                                       | 116,1        | 15,8        | 8,1         | 4,9         | 2,0         | 0,3        | 1,0        |
|               | Vegetariano  | Hambúguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete <sup>1,9,12</sup> | 264,0        | 38,4        | 2,8         | 9,8         | 6,4         | 0,9        | 0,8        |
|               | Hortícolas   | Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>                      | 35,2         | 4,9         | 4,4         | 1,8         | 0,2         | 0,0        | 0,0        |
|               | 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>453,9</b> | <b>67,0</b> | <b>23,1</b> | <b>16,9</b> | <b>8,9</b>  | <b>1,3</b> | <b>1,8</b> |



Joana Nunes 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

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 6

De 27 a 31 de janeiro de 2025

| 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> | 163,0 | 22,7 | 3,8  | 6,3  | 3,7  | 0,1 | 1,0 |
|               | Hortícolas   | Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>                     | 30,7  | 3,3  | 2,7  | 2,0  | 0,3  | 0,0 | 0,5 |
|               | Sobremesa    | Gelatina/Fruta da época   | 22,0  | 3,6  | 3,5  | 1,3  | 0,1  | 0,1 | 0,1 |
|               | <b>Total</b> |   | 317,5 | 45,1 | 17,2 | 13,2 | 5,5  | 0,3 | 2,3 |
| 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  | Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>                                     | 195,4 | 25,6 | 5,9  | 8,6  | 4,3  | 0,5 | 0,8 |
|               | Hortícolas   | Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>                                    | 19,5  | 1,9  | 1,9  | 1,5  | 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> |   | 353,1 | 52,8 | 21,9 | 14,9 | 6,2  | 0,9 | 1,7 |
| Quarta-feira  | Sopa         | Ervilhas <sup>9,12</sup>  | 110,6 | 16,2 | 6,8  | 4,7  | 1,6  | 0,2 | 0,7 |
|               | Vegetariano  | Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>                    | 123,1 | 16,2 | 3,5  | 5    | 3,2  | 0,4 | 0,7 |
|               | Hortícolas   | Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>                                  | 26,1  | 3,5  | 3,1  | 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> |   | 259,8 | 35,9 | 13,4 | 11,3 | 4,8  | 0,6 | 1,4 |
| Quinta-feira  | Sopa         | Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>                              | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 1,0 |
|               | Vegetariano  | Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne <sup>1,9,12</sup>        | 295,8 | 47,1 | 1,6  | 12,0 | 6,1  | 0,7 | 0,3 |
|               | Hortícolas   | Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>                    | 46,9  | 3,1  | 2,6  | 2,9  | 1,8  | 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> |   | 491,2 | 73,8 | 19,8 | 19,6 | 9,8  | 1,2 | 1,8 |
| Sexta-feira   | Sopa         | Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>                             | 119,9 | 17,0 | 8,3  | 5,4  | 1,7  | 0,3 | 0,9 |
|               | Vegetariano  | Caldeirada de tofu <sup>8,9,12</sup>                                      | 200,2 | 3,6  | 2,5  | 15,1 | 12,3 | 1,4 | 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> |   | 375,2 | 29,3 | 20,3 | 22,7 | 14,5 | 1,9 | 1,3 |



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:** <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**