



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 3 a 7 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho <sup>9</sup>	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	198,9	22,4	3,0	9,2	8,0	1,2	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>478,3</b>	<b>66,0</b>	<b>21,4</b>	<b>20,6</b>	<b>11,7</b>	<b>1,8</b>	<b>2,4</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Lasanha de legumes <sup>1,3,9,12</sup>	301,8	34,1	8,3	14,4	9,7	1,4	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>584,1</b>	<b>79,2</b>	<b>39,7</b>	<b>25,6</b>	<b>12,6</b>	<b>1,9</b>	<b>2,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada <sup>1,9,12</sup>	314,8	42,4	3,2	12,2	8,2	1,2	2,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>544,4</b>	<b>80,4</b>	<b>30,8</b>	<b>20,9</b>	<b>10,5</b>	<b>1,4</b>	<b>2,9</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	307,9	19,2	3,6	20,0	15,9	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>620,8</b>	<b>66,1</b>	<b>32,2</b>	<b>32,1</b>	<b>21,8</b>	<b>2,7</b>	<b>1,1</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	367,6	33,1	4,2	21,4	15,9	2,0	0,1
	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	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>367,3</b>	<b>41,2</b>	<b>17,8</b>	<b>18,9</b>	<b>11,5</b>	<b>1,6</b>	<b>1,0</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

## 2º E 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 10 a 14 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Massa siciliana <sup>1,9,12</sup>	317,9	41,5	4,2	18,9	10,2	1,4	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>532,4</b>	<b>75,5</b>	<b>27,6</b>	<b>26,5</b>	<b>12,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,5</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate <sup>1,9,12</sup>	246,6	22,8	2,7	17,4	9,2	1,3	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>470,9</b>	<b>59,5</b>	<b>29,0</b>	<b>25,2</b>	<b>11,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>509,8</b>	<b>70,1</b>	<b>28,5</b>	<b>21,0</b>	<b>11,3</b>	<b>1,3</b>	<b>2,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos <sup>1,8,9,12</sup>	330,8	29,6	1,6	20,3	13,8	1,8	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>611,1</b>	<b>71,0</b>	<b>32,9</b>	<b>32,0</b>	<b>17,0</b>	<b>2,2</b>	<b>1,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	1,1
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata <sup>9,12</sup>	332,0	49,7	7,7	8,9	9,1	1,3	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>593,8</b>	<b>90,9</b>	<b>35,2</b>	<b>19,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,7</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

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 17 a 21 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	367,6	33,1	4,2	21,4	15,9	2,0	0,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>618,8</b>	<b>75,7</b>	<b>36,5</b>	<b>29,4</b>	<b>18,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,2</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	305,7	41,4	4	12,3	8,6	1,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>594,0</b>	<b>86,1</b>	<b>31,2</b>	<b>23,9</b>	<b>12,6</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	308,7	37,7	1,8	20,9	7,5	1,0	0,4
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	40,9	2,2	1,5	2,8	1,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>551,3</b>	<b>72,8</b>	<b>25,8</b>	<b>30,9</b>	<b>11,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Salada mexicana <sup>9,12</sup>	183,5	20,5	5,0	5,4	8,3	1,1	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>428,7</b>	<b>65,1</b>	<b>31,5</b>	<b>15,1</b>	<b>11,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	1,6
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>629,0</b>	<b>84,5</b>	<b>33,0</b>	<b>27,7</b>	<b>14,0</b>	<b>1,7</b>	<b>2,9</b>



Joana Nunes Cruz.

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Unica, 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

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 24 a 28 de fevereiro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,9,12</sup>	252,3	23,2	3,7	17,6	8,9	1,2	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco <sup>9,12</sup>	235,5	27,7	2,2	8,9	1,1	1,0	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá <sup>1,4,9,12</sup>	288,3	29,0	5,5	19,0	9,4	1,3	1,2
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete <sup>1,8,9,12</sup>	366,7	33,7	5,5	22,6	14,1	1,9	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce <sup>9,12</sup>	262,9	36,8	12,2	6,6	8,0	1,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	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:** <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**