



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo 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 ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,5
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura ^{9,12}	160,3	19,4	2,5	7,7	5,7	0,9	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	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
	Total		360,7	50,0	22,4	15,7	8,7	1,4	1,1
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,9,12}	257,2	28,7	5,9	12,0	8,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		458,1	59,0	24,5	20,7	10,8	1,6	1,2
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada ^{1,9,12}	270,2	38,9	4,6	11,3	6,1	0,9	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		424,4	63,8	21,3	16,4	7,9	1,2	1,9
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	234,6	14,5	2,9	14,6	12,0	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	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
	Total		406,9	43,3	20,4	19,9	13,9	1,7	0,4
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	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
	Total		444,8	48,5	18,1	21,9	11,8	2,0	0,2



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, ¹³Tremçoços, 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

1º Ciclo 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 ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,5
	Vegetariano	Massa siciliana ^{1,9,12}	173,5	17,6	2,8	6,4	7,4	0,9	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	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
	Total		283,5	40,8	17,4	11,4	9,3	1,2	0,8
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate ^{1,9,12}	199,7	19,2	2,3	14,6	7,1	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	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
	Total		354,8	44,0	18,9	19,8	8,9	1,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	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
	Total		378,0	60,3	19,4	16,0	8,6	1,2	1,5
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos ^{1,8,9,12}	256,1	22,3	1,2	15,7	11,8	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		593,4	48,2	19,8	39,0	24,1	4,6	0,6
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata ^{9,12}	262,1	39,0	6,1	6,9	6,5	0,9	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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
	Total		449,5	67,7	23,2	14,5	2,0	0,3	0,7



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

1º Ciclo 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 ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	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
	Total		453,6	50,9	21,5	21,6	11,8	2,0	0,5
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12}	230,5	31,7	2,9	9,6	6	0,8	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		429,4	62,0	19,7	17,5	8,9	1,4	0,6
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores ^{1,9,12}	318,6	30,2	1,5	17,2	7,1	0,9	0,4
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	21,4	1,5	1,2	2,0	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		479,0	53,6	16,2	24,2	9,3	1,4	0,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada mexicana ^{9,12}	142,3	15,8	3,1	4,4	5,9	0,9	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		318,5	42,2	19,6	11,7	8,1	1,2	1,0
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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
	Total		463,8	61,1	20,4	21,4	10,5	1,5	1,4



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

1º Ciclo 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 ⁹	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,5
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,9,12}	198,2	16,3	2,7	14,2	7,7	1,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	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
	Total		366,0	43,2	20,0	20,0	9,6	1,5	1,7
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco ^{9,12}	191,9	23,3	2,1	7,5	5,9	0,9	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		345,4	46,1	16,9	13,8	7,8	1,2	1,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá ^{1,4,9,12}	231,5	23,7	5,4	15,5	7,2	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	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
	Total		392,4	48,3	21,9	21,7	9,4	1,5	0,8
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete ^{1,8,9,12}	351,0	25,3	3,8	17,5	12,0	1,5	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		511,2	50,5	20,8	23,0	13,8	1,7	1,0
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce ^{9,12}	215,0	30,2	10,0	5,7	5,8	0,8	0,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor ⁹	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
	Total		393,1	56,2	26,1	13,2	8,2	1,1	1,2



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