



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

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	0,5
	Vegetariano	Curgete recheada com arroz de cenoura <sup>9,12</sup>	220,5	22,9	3,5	9,5	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) <sup>9</sup>	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>500,4</b>	<b>67,5</b>	<b>22,8</b>	<b>21,8</b>	<b>13,8</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes <sup>1,3,9,12</sup>	349,7	38,3	9,1	16,6	11,8	1,5	1,2
	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>632,0</b>	<b>83,4</b>	<b>40,5</b>	<b>27,8</b>	<b>14,7</b>	<b>2,0</b>	<b>1,4</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	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada <sup>1,9,12</sup>	358,1	46,4	3,6	13,6	10,3	1,5	2,4
	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>587,7</b>	<b>84,4</b>	<b>31,2</b>	<b>22,3</b>	<b>12,6</b>	<b>1,7</b>	<b>2,4</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	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	365,7	22,6	4,0	24,2	19,3	2,4	0,7
	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	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate <sup>9</sup>	30,1	4,4	4,3	1,2	0,4	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>678,7</b>	<b>76,0</b>	<b>30,7</b>	<b>33,8</b>	<b>21,8</b>	<b>2,6</b>	<b>0,1</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

## Escola Secundária

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	0,5
	Vegetariano	Massa siciliana <sup>1,9,12</sup>	402,3	52,4	5,1	24	12,9	1,8	0,7
	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>		616,8	86,4	28,5	31,6	15,3	2,0	0,7
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate <sup>1,9,12</sup>	305,7	26,5	2,9	22,7	10,7	1,7	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>		530,0	63,2	29,2	30,5	13,0	1,9	0,8
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	387,5	46,7	8,8	16,5	11,5	1,5	2,0
	Hortícolas	-	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	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>		581,0	77,6	29,3	24,2	13,8	1,7	2,1
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos <sup>1,8,9,12</sup>	407,5	36,9	1,8	25,2	17,3	2,2	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>		687,8	78,3	33,1	36,9	20,5	2,6	0,4
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata <sup>9,12</sup>	428,8	65,2	9,2	11,3	11,7	1,8	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	37,0	4,0	3,5	2,7	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>		693,0	106,7	37,0	21,6	2,6	0,2	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:** <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

## Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	446,8	38,7	4,8	25,4	19,4	2,4	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>		698,0	81,3	37,1	33,4	21,7	2,7	0,6
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	387,3	52,4	5	15,7	10,8	1,6	0,5
	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>		707,4	102,6	33,8	28,1	15,3	2,4	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	390,9	45,6	2,2	27,2	9,2	1,4	0,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	47,7	2,7	2,1	3,4	2,0	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		640,3	81,2	26,8	37,8	13,2	1,8	0,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada mexicana <sup>9,12</sup>	201,5	20,5	5,0	5,4	10,3	1,4	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		456,3	59,9	32,1	16,0	13,2	1,6	1,2
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	430,2	54,4	6,0	18,9	12,5	1,6	1,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate	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>		688,0	91,8	33,4	29,6	16,2	2,0	1,9



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



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

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>	313,9	27,0	4,2	22,2	11,5	1,5	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde <sup>9</sup>	58,6	7,3	6	3,5	1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>560,0</b>	<b>66,6</b>	<b>32,1</b>	<b>31,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco <sup>9,12</sup>	268,5	30,5	2,2	9,5	10,3	1,3	2,0
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	31,1	4,3	4,2	1,5	0,2	0,0	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>492,2</b>	<b>64,1</b>	<b>25,6</b>	<b>20,0</b>	<b>12,8</b>	<b>1,5</b>	<b>2,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá <sup>1,4,9,12</sup>	352,3	33,6	5,9	24,5	11,9	1,7	1,3
	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>593,5</b>	<b>71,4</b>	<b>33,4</b>	<b>33,3</b>	<b>14,8</b>	<b>2,1</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete <sup>1,8,9,12</sup>	445,9	41,0	5,7	27,8	17,7	2,3	1,2
	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
	<b>Total</b>		<b>674,4</b>	<b>78,5</b>	<b>32,8</b>	<b>35,9</b>	<b>19,9</b>	<b>2,4</b>	<b>1,5</b>
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce <sup>9,12</sup>	311,4	42,8	13,4	11,9	10,0	1,3	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor <sup>9</sup>	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>540,7</b>	<b>80,6</b>	<b>39,4</b>	<b>22,4</b>	<b>13,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</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**