



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 7

De 1 a 2 de fevereiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	185,6	11,2	2,6	13,3	9,0	1,1	0,4
	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>343,3</b>	<b>37,5</b>	<b>19,1</b>	<b>18,2</b>	<b>10,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	210,5	16,7	2,4	13,2	9,7	1,3	0,2
	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	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 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 Sujeta a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013**



## Ementa Única - Vegetariana

### Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 8

De 5 a 9 de fevereiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Vegetariano	Massa siciliana <sup>1,9,12</sup>	116,5	12,8	2,3	5,0	4,2	0,5	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
	Total		262,5	35,5	16,4	10,0	6,1	0,8	1,1
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas <sup>9</sup>	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate <sup>1,9,12</sup>	154,6	15,9	2,2	11,8	4,7	0,7	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	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		306,8	40,2	18,3	17,0	6,5	1,0	1,1
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês <sup>9</sup>	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	193,9	27,0	5,5	8,5	4,3	0,5	1,0
	Hortícolas	-	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		329,5	54,1	18,4	13,9	6,2	0,8	1,7
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos <sup>1,8,9,12</sup>	195,0	15,1	1,0	12,7	8,7	1,1	0,2
	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
	Total		383,2	42,2	20,2	20,5	11,0	1,5	1,3
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho <sup>9</sup>	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata <sup>9,12</sup>	186,4	28,3	5,2	5,6	4,3	0,6	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	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		371,4	56,7	22,1	13,2	2,0	0,3	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:** <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 1

De 12 a 16 de fevereiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu <sup>8,9,12</sup>	210,5	16,7	2,4	13,2	9,7	1,3	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	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>		372,6	43,0	20,6	18,5	11,5	1,6	1,0
Terça-feira	Tolerância Carnaval								
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	190,4	22,7	1,2	13,4	4,6	0,6	0,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos <sup>9</sup>	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	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>		357,4	45,9	15,7	20,1	7,7	1,1	1,3
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Salada mexicana <sup>9,12</sup>	119,2	15,8	3,1	4,4	3,9	0,6	0,5
	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>		290,6	41,9	19,3	11,3	6,0	0,9	1,7
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde <sup>9</sup>	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	225,1	29,7	3,7	12,0	4,7	0,6	1,0
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		285,0	39,1	12,9	14,4	5,4	0,8	1,1



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 nº 3/DSEEAS/DGE/2013**



# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 2

De 19 a 23 de fevereiro de 2028

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa <sup>1,9,12</sup>	149,6	12,9	2,5	11,5	5,2	0,8	0,5
	Hortícolas	Cenoura, couve-de-Bruxelas, feijão-verde <sup>9</sup>	47,0	4,9	4,1	2,7	0,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		328,0	40,0	19,9	18,1	7,7	1,3	1,6
Terça-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco <sup>9,12</sup>	159,5	20,5	2,1	7,1	3,9	0,6	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	15,9	2,6	2,4	0,5	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		309,9	43,1	16,6	13,1	6,0	0,9	2,4
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá <sup>1,4,9,12</sup>	173,7	19,5	5,8	12,5	4,1	0,6	0,6
	Hortícolas	Alface, rúcula, 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
	Total		311,6	43,0	16,6	13,4	5,8	0,9	2,4
Quinta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrgueres de grão-de-bico com espinafres e esparguete <sup>1,9,12</sup>	265,6	37,6	2,2	10,4	6,8	0,9	0,6
	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
	Total		423,6	62,4	18,8	15,8	8,6	1,1	1,5
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
	Total		322,3	50,7	24,4	12,1	6,1	0,8	2,2



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 3

De 26 a 29 de fevereiro de 2024

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
	Total		347,4	37,1	20,0	17,9	10,9	1,4	1,4
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
	Total		314,7	48,5	18,3	12,5	6,2	0,9	1,0
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
	Total		372,3	60,4	23,9	12,7	5,2	0,8	1,7
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
	Total		365,0	51,4	22,1	13,8	7,0	0,9	2,2
Sexta-feira									

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**