



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 1 a 3 de maio de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira	FERIADO								
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	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	341,7	44,4	7,1	12,8	10,5	1,4	0,8
	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>			583,5	82,8	33,2	22,3	12,8	1,6
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>			559,1	79,0	37,1	21,4	11,0	1,3



*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 Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 6 a 10 de maio de 2024

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	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	316,3	39,2	8,0	13,3	9,0	1,1	1,8
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		503,8	71,5	29,9	19,1	10,9	1,3	2,6
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	1,3
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>	232,3	18,5	3,8	17,6	9,3	1,3	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	39,0	3,4	2,9	3,3	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		460,9	51,0	25,6	28,3	12,0	1,6	2,2
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	Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>	338,2	24,7	5,6	24,2	20,2	1,5	0,4
	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>		579,9	62,8	33,3	33,7	22,9	1,9	1,4
Quinta-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	Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	487,9	75,0	4,2	18,7	11,6	1,7	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		741,3	121,3	23,0	26,5	13,8	1,8	0,6
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	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>		458,4	65,4	29,2	17,4	10,6	1,1	1,9



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 Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 13 a 17 de maio de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros <sup>9</sup>	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>9,12</sup>	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	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
	Total		552,6	81,5	33,4	20,8	11,0	1,3	1,8
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada 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, pimento, tomate <sup>9</sup>	34,8	3,2	3,2	1,5	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		611,7	74,0	31,6	25,5	12,7	1,5	2,4
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>	238,9	15,2	0,6	1,5	7,1	0,9	0,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		515,7	58,6	33,5	12,6	10,0	1,4	2,1
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida <sup>9,12</sup>	294,3	37,4	6,4	10,9	8,9	1,2	1,4
	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
	Total		541,0	75,8	34,5	19,8	11,8	1,5	2,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>1,9,12</sup>	324,4	17,7	3,2	19,2	18,9	2,3	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
	Total		596,8	58,5	33,5	30,2	21,8	2,5	2,0



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

**Fontes:** Circular n.º 3/DSELR/DSE/2015, Orientações sobre ementas e refeições escolares 2010, 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 rijas, <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 Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 20 a 24 de maio de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho <sup>9</sup>	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	1,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho <sup>9,12</sup>	333,6	34,4	7,6	14,0	11,4	1,5	1,5
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>562,9</b>	<b>106,8</b>	<b>43,3</b>	<b>33,4</b>	<b>25,2</b>	<b>3,1</b>	<b>4,3</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com esparguete <sup>1,9,12</sup>	345,4	48,0	4,2	11,5	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (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>587,5</b>	<b>138,6</b>	<b>34,3</b>	<b>32,9</b>	<b>23,5</b>	<b>2,6</b>	<b>3,1</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho <sup>6,8,9,12</sup>	285,9	31,3	5,8	11,9	12,1	1,5	1,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	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>503,1</b>	<b>66,6</b>	<b>30,0</b>	<b>19,8</b>	<b>14,5</b>	<b>1,7</b>	<b>2,4</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	305,7	41,4	4,0	12,3	8,6	1,3	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>530,3</b>	<b>73,6</b>	<b>26,0</b>	<b>23,5</b>	<b>11,3</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com abóbora e arroz salsa <sup>9,12</sup>	245,7	32,1	5,3	7,8	7,9	1,0	1,4
	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>477,3</b>	<b>68,4</b>	<b>30,8</b>	<b>16,5</b>	<b>10,3</b>	<b>1,1</b>	<b>2,3</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 Única - Vegetariana 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 27 a 31 de maio de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,2
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>	256,2	12,8	0,8	16,3	15,0	2,0	0,6
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>477,6</b>	<b>50,3</b>	<b>27,6</b>	<b>23,4</b>	<b>17,1</b>	<b>2,1</b>	<b>1,0</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>	333,1	44,3	7,0	12,6	9,6	1,3	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	39,0	3,4	2,9	3,3	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>584,6</b>	<b>81,8</b>	<b>34,3</b>	<b>22,5</b>	<b>12,7</b>	<b>1,6</b>	<b>1,9</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	24,8	2,7	2,7	1,7	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>539,8</b>	<b>71,9</b>	<b>37,4</b>	<b>21,5</b>	<b>10,9</b>	<b>1,4</b>	<b>2,7</b>
Quinta-feira	<b>FERIADO</b>								
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,9,12</sup>	289,4	28,8	5,3	20,0	9,0	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>569,5</b>	<b>70,6</b>	<b>37,2</b>	<b>31,3</b>	<b>12,8</b>	<b>1,8</b>	<b>2,5</b>



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

*Joana Cruz*

**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 rijas, <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.**