



# Ementa Única - Vegetariana

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 2 a 5 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>1,9,12</sup>	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	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>			534,8	70,0	30,9	20,0	10,3	1,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor <sup>9,12</sup>	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com batata e batata doce <sup>9,12</sup>	318,2	55,3	9,3	7,6	5,2	0,8	0,9
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	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>			596,5	96,7	40,3	20,1	8,7	1,4
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	Legumes à Brás <sup>8,9,12</sup>	311,5	36,7	6,7	10,4	11,3	1,3	1,5
	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>			566,5	82,3	35,8	19,8	14,4	1,5
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura e 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>			623,2	77,7	37,6	34,9	13,4	1,6

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 4

De 8 a 12 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião <sup>9</sup>	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	1,1
	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>		511,1	72,2	31,2	17,1	11,2	1,2	2,9
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	Rancho vegetariano <sup>1,9,12</sup>	297,9	47,9	9,8	14,5	2,8	0,3	1,0
	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>		540,0	90,5	35,7	24,4	6,1	0,5	2,5
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	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	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>		466,7	67,3	30,3	17,5	9,8	1,2	2,1
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	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjeriço <sup>1,9,12</sup>	316,5	31,8	2,1	20,6	10,5	1,3	0,3
	Hortícolas	Salada quente de cenoura, couve-de-Bruelas e curgete <sup>9</sup>	76,6	7,4	6,8	5,0	1,7	0,5	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		575,2	67,1	26,7	33,6	14,3	2,1	2,0
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	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	Hortícolas	Alface, 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>		453,8	64,9	30,1	16,0	10,4	1,2	1,5

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 5

De 15 a 19 de janeiro 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 salteado com legumes e espirais tricolores <sup>1,8,9,12</sup>	368,9	35,0	6,3	22,5	14,0	1,8	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
	Total		632,9	56,0	32,3	22,8	18,4	2,2	1,1
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	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	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
	Total		461,2	57,7	33,7	18,9	12,0	1,7	2,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	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
	Total		530,1	69,6	35,2	21,6	11,1	1,4	2,5
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho <sup>9</sup>	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>	317,8	44,5	7,8	18,0	6,8	1,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <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		551,4	91,2	34,6	26,3	9,0	1,4	2,0
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Vegetariano	Rolo assado de soja com molho de legumes e batata assada <sup>1,8,9,12</sup>	397,3	16,8	4,4	13,2	16,2	2,1	0,9
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		641,7	76,6	37,9	32,8	17,6	2,4	2,0



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

## 2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

### Ciclo 1 – Semana 6

De 22 a 26 janeiro de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros <sup>9,12</sup>	245,8	31,7	5,3	7,8	7,9	1,0	1,4
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos <sup>9</sup>	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	<b>Total</b>		<b>471,3</b>	<b>64,9</b>	<b>26,7</b>	<b>18,1</b>	<b>10,4</b>	<b>1,1</b>	<b>3,1</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda <sup>9</sup>	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	<b>Total</b>		<b>559,6</b>	<b>76,3</b>	<b>35,0</b>	<b>23,1</b>	<b>11,4</b>	<b>1,4</b>	<b>2,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	218,0	27,0	5,0	7,6	7,5	1,1	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	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>395,1</b>	<b>52,9</b>	<b>18,9</b>	<b>15,8</b>	<b>9,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne <sup>1,9,12</sup>	471,9	73,6	2,8	17,2	11,3	1,5	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho <sup>9</sup>	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	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>755,4</b>	<b>114,3</b>	<b>32,6</b>	<b>26,8</b>	<b>15,9</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>8,9,12</sup>	338,2	24,7	5,6	24,2	20,2	1,5	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	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>587,2</b>	<b>62,4</b>	<b>32,4</b>	<b>34,9</b>	<b>22,6</b>	<b>1,9</b>	<b>1,5</b>



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>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 7

De 29 a 31 janeiro de 2024

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									
Sexta-feira									

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**