



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 01 de março de 2024

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira	Sopa								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Terça-feira	Sopa								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Quarta-feira	Sopa								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Quinta-feira	Sopa								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	267,6	27,4	4,7	18,8	7,4	1,1	0,7
	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
	<b>Total</b>		455,8	54,5	23,9	26,6	9,7	1,5	0,8

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 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 2 – Semana 1

De 04 a 08 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	101,3	15,3	7,4	3,9	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	252,0	31,4	6,5	9,9	1,7	0,9	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>416,4</b>	<b>56,2</b>	<b>23,3</b>	<b>16,5</b>	<b>4,1</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida <sup>1,9,12</sup>	245,3	25,5	7,6	15,7	7,0	1,2	1,2
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <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
	<b>Total</b>		<b>396,9</b>	<b>49,4</b>	<b>22,6</b>	<b>21,2</b>	<b>8,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,2</b>
Quarta-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	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	166,0	20,8	3,6	6,3	5,4	0,7	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	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>322,5</b>	<b>43,9</b>	<b>17,5</b>	<b>12,3</b>	<b>7,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	265,8	34,0	5,3	9,9	9,0	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>435,0</b>	<b>60,1</b>	<b>21,4</b>	<b>16,6</b>	<b>10,9</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	219,8	12,4	1,4	14,5	11,9	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	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>381,1</b>	<b>38,4</b>	<b>19,2</b>	<b>20,0</b>	<b>13,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>



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

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 11 a 15 de março de 2024

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	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	241,0	32,9	6,2	10,6	6,7	0,9	1,4
	Hortícolas	-							
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>375,1</b>	<b>55,6</b>	<b>20,0</b>	<b>14,5</b>	<b>8,3</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>	205,3	15,2	3,7	14,9	7,2	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	25,5	2,5	2,1	1,0	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
	<b>Total</b>		<b>366,1</b>	<b>38,0</b>	<b>18,1</b>	<b>21,1</b>	<b>9,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>	254,5	17,6	2,8	17,3	15,4	2,0	0,4
	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
	<b>Total</b>		<b>417,7</b>	<b>42,7</b>	<b>19,7</b>	<b>23,5</b>	<b>17,5</b>	<b>2,4</b>	<b>0,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	111,2	15,8	6,4	4,7	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	376,5	57,8	2,8	14,9	9,8	1,2	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	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>553,0</b>	<b>89,6</b>	<b>13,9</b>	<b>20,4</b>	<b>12,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	195,8	23,5	2,8	7,7	6,9	1,0	0,8
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	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>351,4</b>	<b>47,6</b>	<b>18,5</b>	<b>13,2</b>	<b>9,0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</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

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 18 a 22 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros <sup>9</sup>	121,5	17,0	9,4	4,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>9,12</sup>	237,7	31,2	2,5	8,9	6,9	0,9	0,4
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		413,2	57,8	21,2	15,2	9,1	1,2	0,4
Terça-feira	Sopa	Lentilhas <sup>9</sup>	107,8	16,2	6,7	4,6	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	15,2	1,7	1,6	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		449,6	62,0	19,3	19,8	9,6	1,4	1,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	113,5	15,4	7,4	5,6	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>	193,3	14,5	1,1	13,7	6,4	0,9	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	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		371,4	41,6	20,0	20,9	8,5	1,2	0,7
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida <sup>9,12</sup>	235,6	30,7	5,0	9,0	6,7	0,9	1,2
	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		400,0	55,9	22,1	14,7	8,8	1,3	1,2
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>1,9,12</sup>	253,1	14,1	2,9	15,1	14,1	1,7	0,2
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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		439,0	41,2	21,8	22,7	16,1	2,0	0,2



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 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

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 25 a 28 de março de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho <sup>9</sup>	97,6	14,7	7,1	2,9	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho <sup>9,12</sup>	230,2	26,9	5,6	11,0	6,1	1,1	0,9
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>391,3</b>	<b>79,9</b>	<b>29,4</b>	<b>26,5</b>	<b>14,1</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com esparguete <sup>1,9,12</sup>	271,7	38,1	2,9	9,2	8,8	1,0	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>442,8</b>	<b>101,1</b>	<b>22,3</b>	<b>25,4</b>	<b>20,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,9</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho <sup>6,8,9,12</sup>	221,1	25,6	4,6	9,6	6,6	1,1	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>372,0</b>	<b>49,5</b>	<b>19,4</b>	<b>15,1</b>	<b>8,5</b>	<b>1,4</b>	<b>1,2</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	230,5	31,7	2,9	9,6	6,0	0,8	0,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>389,1</b>	<b>55,1</b>	<b>18,1</b>	<b>17,9</b>	<b>8,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>
Sexta-feira	Sopa								
	Vegetariano								
	Hortícolas								
	Sobremesa								
<b>FERIADO</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.**