



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 01 a 05 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>	207,3	12,5	0,6	12,9	9,3	1,4	0,5
	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>365,6</b>	<b>38,6</b>	<b>18,0</b>	<b>18,0</b>	<b>11,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>	249,5	33,5	4,9	9,6	7,0	0,9	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>418,2</b>	<b>58,2</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>9,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês <sup>9</sup>	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>	219,0	23,7	5,1	10,5	6,0	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	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>391,3</b>	<b>50,9</b>	<b>24,2</b>	<b>16,1</b>	<b>8,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade <sup>1,9,12</sup>	185,1	21,5	2,7	7,7	6,9	1,0	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	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>		<b>346,9</b>	<b>48,4</b>	<b>18,5</b>	<b>14,8</b>	<b>9,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,9,12</sup>	237,6	23,7	5,3	16,4	6,6	1,0	1,0
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino <sup>9</sup>	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>412,7</b>	<b>49,1</b>	<b>23,9</b>	<b>23,4</b>	<b>9,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,0</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 6

De 08 a 12 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup>	333,5	48,1	1,9	11,8	7,2	1,1	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	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>482,6</b>	<b>70,2</b>	<b>15,2</b>	<b>18,4</b>	<b>8,8</b>	<b>1,3</b>	<b>1,4</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	155,4	15,1	3,7	6,8	6,3	1,0	0,6
	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
	<b>Total</b>		<b>311,2</b>	<b>42,9</b>	<b>20,2</b>	<b>12,4</b>	<b>8,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>	244,1	35,9	11,4	8,1	5,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	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>		<b>413,9</b>	<b>60,7</b>	<b>26,6</b>	<b>15,6</b>	<b>8,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos <sup>9</sup>	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan <sup>1,9,12</sup>	218,4	18,8	2,7	17,7	10,5	1,5	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>397,8</b>	<b>45,4</b>	<b>21,0</b>	<b>24,7</b>	<b>12,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate <sup>1,8,9,12</sup>	284,2	25,2	3,5	16,4	12,1	1,6	0,1
	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>464,9</b>	<b>53,1</b>	<b>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>14,1</b>	<b>2,0</b>	<b>0,2</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 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 7

De 15 a 19 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>9</sup>	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,1
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida <sup>1,8,9,12</sup>	251,3	23,3	4,7	15,7	9,3	1,2	0,7
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		421,7	51,7	22,8	22,0	11,3	1,5	0,9
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos <sup>1,9,12</sup>	293,3	35,4	5,3	17,3	7,4	1,0	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		494,1	66,5	24,4	25,7	9,4	1,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida <sup>1,9,12</sup>	239,3	32,8	5,8	11,0	6,5	0,9	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		388,9	56,6	21,5	16,2	8,4	1,2	1,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos <sup>9,12</sup>	164,2	18,9	2,0	7,3	5,4	0,8	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	41,8	5,7	5,1	2,0	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		341,2	47,7	20,5	13,1	7,3	1,2	1,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	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	Agrião, alface, beterraba <sup>9</sup>	21,7	2,3	2,3	1,6	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		428,4	51,6	19,9	25,4	9,2	1,5	0,8



*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 8

De 22 a 26 de abril 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	Hambúrguer de feijão preto com alho-francês e espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	380,5	57,8	2,5	14,6	9,7	1,1	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		537,0	82,9	19,0	19,6	11,4	1,3	1,1
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos <sup>1,9,12</sup>	183,4	24,5	0,9	8,9	6,0	0,8	0,9
	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		347,8	49,9	17,8	14,9	8,1	1,1	1,7
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,0
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	182,3	23,2	3,4	6,6	5,4	0,7	0,8
	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
	Total		316,6	41,8	14,2	12,0	7,5	1,1	0,9
Quinta-feira	<b>FERIADO</b>								
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura <sup>1,9,12</sup>	198,0	16,3	2,7	14,2	5,7	1,1	0,8
	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		351,4	39,9	17,8	19,9	7,6	1,4	0,8



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 1

De 29 a 30 de abril 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
	Total		416,4	56,2	23,3	16,5	4,1	1,4	1,7
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
	Total		396,9	49,4	22,6	21,2	8,9	1,5	1,2
Quarta-feira									
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.**