



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 2 a 6 de junho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	147,0	21,1	11,2	5,6	2,2	0,2	1,5
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	423,8	61,4	3,0	14,5	12,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		643,9	92,9	24,0	24,5	15,3	1,9	2,3
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		438,2	56,5	32,4	17,6	11,0	1,5	1,8
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	307,8	43,9	14,6	9,9	7,9	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		551,1	80,3	39,4	20,7	11,0	1,6	1,9
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	285,6	26,1	5,5	23,9	13,7	1,7	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	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		544,2	72,0	34,9	33,8	16,8	1,9	2,6
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	1,1
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	367,5	33,1	4,3	21,3	16,1	2,3	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	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
	Total		614,0	72,9	33,1	30,3	18,1	2,6	1,4



Joana Mendes 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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 7

De 9 a 13 de junho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	113,1	17,2	7,6	4,1	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	321,9	29,2	6,9	20,4	12,2	1,7	1,0
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	51,3	6,1	3,9	3,3	0,7	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		552,8	65,9	31,6	28,7	14,9	2,0	2,2
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	299,8	39,3	7,2	13,5	9,0	1,2	1,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	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		523,1	75,7	33,3	22,4	11,5	1,4	2,3
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	182,2	24,9	3,5	9,1	3,5	0,6	2,0
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		422,2	65,3	31,5	18,5	5,8	0,8	2,9
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	149,3	23,5	13,9	5,5	1,7	0,2	0,7
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		600,7	77,2	37,4	32,2	13,0	1,6	1,7



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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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 8

De 16 a 20 de junho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com pimento e espirais tricolores ^{1,9,12}	471,9	73,6	2,8	17,2	11,3	1,5	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	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
	Total		692,2	109,8	28,4	24,4	13,3	1,6	1,4
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos ^{1,9,12}	331,5	48,5	1,6	14,4	8,8	1,0	0,9
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		575,6	86,8	29,0	23,0	11,6	1,3	2,1
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,5
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	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
	Total		412,9	55,1	20,9	17,3	10,3	1,4	1,4
Quinta-feira	FERIADO								
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura ^{1,9,12}	457,4	14,3	7,6	45,2	22,8	5,3	0,7
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	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		693,1	50,4	33,0	52,7	25,3	5,5	1,8



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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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 1

De 23 a 27 de junho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	325,1	40,4	8,9	13,3	8,9	1,1	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	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		581,4	80,5	38,8	23,5	12,2	1,7	1,9
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	302,5	30,5	9,0	18,9	9,4	1,3	1,5
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,5	0,1	0,0
	Total		526,7	67,2	34,7	26,3	12,2	1,5	2,3
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados ^{9,12}	218,0	27,0	5,0	7,6	7,5	1,1	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		449,3	63,5	30,1	16,1	10,3	1,3	1,9
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa ^{1,9,12}	341,7	44,4	7,1	12,8	10,5	1,4	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	53,2	8,0	5,7	2,4	0,3	0,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		602,1	87,1	35,7	22,1	12,9	1,7	1,4
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	287,2	16,2	1,7	18,6	15,7	2,0	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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		520,3	53,6	28,3	27,4	18,0	2,2	1,4



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEAS/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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

30 de junho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	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
	Total		503,8	71,5	29,9	19,1	10,9	1,3	2,6
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.