



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	504,1	68,2	3,6	16,5	16,5	2,1	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	3,5	2,7	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		726,6	100,0	24,9	26,6	19,1	2,3	1,0
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	259,3	24,0	6,2	11,3	11,0	1,8	0,9
	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		491,3	61,2	33,5	19,8	13,3	2,0	0,9
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	373,2	52,0	16,4	12,2	10,0	1,2	1,3
	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		616,5	88,4	41,2	23,0	13,1	1,7	1,5
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	352,1	31,0	6,3	29,4	16,2	2,1	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		620,3	71,7	36,3	40,2	19,5	2,3	1,4
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	446,7	40,8	4,8	26,2	19,6	2,7	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		693,2	80,6	33,6	35,2	21,6	3,0	0,3



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:

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

Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	375,6	31,2	7,5	24,8	14,6	2,0	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	61,9	7,9	4,4	3,5	0,9	0,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		617,1	69,7	32,7	33,3	17,5	2,3	1,7
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	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	344,6	43,9	8,3	14,7	11,0	1,7	1,6
	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		567,9	80,3	34,4	23,6	13,5	1,9	1,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	274,2	31,0	3,6	11,5	9,6	1,2	2,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	58,6	14,7	7,3	2,9	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		524,1	79,4	32,9	19,7	12,0	1,4	2,3
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	149,3	23,5	13,9	5,5	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	430,5	44,5	6,9	30,2	13,0	1,6	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		688,3	85,4	38,0	39,1	15,9	2,0	1,1



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

Escola Secundária

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}	571,1	86,6	3,2	19,9	15,1	1,9	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		791,4	122,8	28,8	27,1	17,1	2,0	0,5
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos ^{1,9,12}	390,5	55,8	2,0	16,3	11,0	1,3	1,0
	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		634,6	94,1	29,4	24,9	13,8	1,6	1,2
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	283,7	35,4	5,0	9,6	9,7	1,2	1,2
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	41,4	3,7	3,2	3,4	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		468,8	61,5	21,3	18,9	12,4	1,5	1,3
Quinta-feira	FERIADO								
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	134,4	19,5	9,0	5,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura ^{1,9,12}	533,2	16,1	8,4	51,7	27,0	6,0	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		768,9	52,2	33,8	59,2	29,5	6,2	0,7



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

Escola Secundária

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	0,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	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		648,8	88,3	39,4	23,0	14,8	2,3	1,8
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	370,6	35,7	9,0	24,2	12,0	1,7	1,6
	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		594,8	72,4	34,7	31,6	14,8	1,9	1,6
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}	272,9	33,3	5,3	9,7	9,5	1,2	1,3
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	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		504,3	68,9	30,4	19,2	11,9	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa ^{1,9,12}	433,9	55,2	8,0	16,1	14,1	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		704,9	99,7	37,1	25,6	16,7	2,3	1,3
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	340,8	19,3	1,7	22,5	19,0	2,4	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	3,5	2,7	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		576,3	57,0	28,6	31,4	21,3	2,6	0,7



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

Escola Secundária

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	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	387,5	46,7	8,8	16,5	11,5	1,5	2,0
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		575,0	79,0	30,7	22,3	13,4	1,7	2,0
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.