



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 4 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão ^{1,9,12}	291,4	22,2	4,0	22,9	11,8	1,7	0,9
	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		522,4	55,0	26,1	33,7	14,5	2,0	1,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{1,8,9,12}	399,2	29,0	6,2	27,5	23,5	2,9	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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		640,9	67,1	33,9	37,0	26,2	3,3	0,7
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de feijão preto com espirais tricolores ^{1,9,12}	590,7	88,5	5,1	21,7	15,4	2,3	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		807,9	126,5	31,7	30,4	17,7	2,5	0,5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade ^{9,12}	271,8	33,2	4,3	9,8	9,8	1,3	1,1
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	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
	Total		491,4	68,8	29,5	17,8	12,6	1,4	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 3

De 7 a 11 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Chuchu com curgete e coentros ⁹	110,0	23,5	13,9	5,5	1,7	0,1	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{9,12}	377,1	52,7	4,5	14,7	10,3	1,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	25,3	3,0	2,9	1,6	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		578,9	92,6	34,5	22,7	12,6	1,3	0,5
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	430,2	54,4	6,0	18,9	12,5	1,6	1,7
	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		670,7	81,3	32,0	27,4	14,9	1,8	1,7
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	286,8	18,0	0,6	1,8	9,2	1,2	0,5
	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		542,9	58,9	31,2	11,8	11,7	1,4	0,7
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida ^{9,12}	355,7	44,4	6,8	13,1	11,3	1,5	1,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	58,0	7,6	4,0	3,0	0,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		630,7	87,7	36,3	22,7	14,7	1,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{1,9,12}	339,9	23,1	3,0	24,2	15,9	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	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		631,2	68,1	37,6	35,1	19,0	2,3	0,9



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 4

De 14 a 18 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho ⁹	150,2	25,1	12,4	6,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho ^{9,12}	394,7	39,5	8,1	16,0	14,7	1,9	1,6
	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		645,9	83,0	38,6	25,0	16,9	2,1	1,8
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com puré de batata ^{1,6,9,12}	439,0	70,4	8,1	10,0	11,8	1,8	0,9
	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		690,7	107,8	34,6	20,8	15,3	2,0	1,5
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho ^{6,8,9,12}	334,8	35,0	6,7	12,9	15,2	2,1	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		552,0	70,3	30,9	20,8	17,6	2,3	1,5
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12}	387,3	52,4	5,0	15,7	10,8	1,6	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		611,9	84,6	27,0	26,9	13,5	2,1	0,8
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Estufado de feijão branco com abóbora e arroz de salsa ^{9,12}	277,6	34,7	5,5	8,1	10,0	1,3	1,4
	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		511,6	71,3	31,3	16,9	12,4	1,4	1,4



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 5

De 21 a 25 de julho de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12}	309,8	15,9	0,8	20,2	18,3	2,4	0,7
	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		531,2	53,4	27,6	27,3	20,4	2,5	0,9
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	417,7	55,3	8,1	15,9	12,2	1,8	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maça asada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		690,0	98,9	41,5	24,8	15,1	2,1	0,8
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	341,8	36,5	7,7	15,3	10,4	1,5	1,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino 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		583,6	74,9	35,9	23,6	13,3	1,7	1,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	383,5	53,8	4,9	14,6	10,7	1,3	0,6
	Hortícolas	Salada verde (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		630,7	93,9	20,5	25,0	13,5	1,7	0,8
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	157,5	24,5	13,4	6,2	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	358,8	33,7	5,9	26,1	11,6	1,6	1,3
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	65,3	7,8	4,3	4,0	1,1	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		648,1	79,4	36,8	37,2	14,9	2,0	1,5



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 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

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 6

De 28 a 31 de julho 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									



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.