



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 1 a 5 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e esparguete ^{1,9,12}	240,0	24,2	1,7	16,5	6,9	0,9	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	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		399,9	51,8	18,1	22,9	8,8	1,3	0,5
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Chili com arroz ^{9,12}	375,0	59,7	6,6	18,2	7,1	1,0	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	28,5	3,8	3,3	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		541,3	86,2	24,1	23,9	8,7	1,2	2,0
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne ^{1,9,12}	372,7	56,9	1,9	14,0	9,6	1,1	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	52,2	3,7	3,1	1,9	1,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		573,4	84,2	20,6	20,6	13,4	1,6	0,8
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{8,9,12}	254,5	17,6	2,8	17,3	15,4	2,0	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		429,5	43,3	20,6	24,9	17,6	2,5	0,4



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;

Ementa sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 8 a 12 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu saltado com alho-francês e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	234,6	14,5	2,9	14,6	12,0	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	34,9	5,3	3,7	1,4	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		440,3	46,5	21,6	22,9	14,1	1,7	0,4
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodela ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata salteada ^{1,9,12}	270,2	38,9	4,6	11,3	6,1	0,9	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	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
	Total		424,4	63,8	21,3	16,4	7,9	1,2	1,9
Quinta-feira	Sopa	Crema de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,9,12}	257,2	28,7	5,9	12,0	8,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		418,6	54,5	21,9	17,7	10,5	1,6	1,2
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata cozida ^{1,6,9,12}	216,2	23,5	3,9	15,6	5,6	0,9	0,8
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	53,9	4,4	4,0	3,6	1,5	0,3	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	409,2	49,8	20,8	24,2	8,7	1,5	1,7
	Total		724,7	116,7	35,2	21,8	13,7	1,9	12,6



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;

Ementa sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 8

De 15 a 19 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,5
	Vegetariano	Massa siciliana ^{1,9,12}	173,5	17,6	2,8	6,4	7,4	0,9	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	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
	Total		336,2	42,1	18,5	12,5	9,5	1,1	1,3
Terça-feira	Sopa	Crepe de legumes com ervas aromáticas ⁹	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate ^{1,9,12}	199,7	19,2	2,3	14,6	7,1	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino ⁹	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		354,8	44,0	18,9	19,8	8,9	1,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	241,0	32,9	6,2	10,6	6,7	0,9	1,4
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		378,0	60,3	19,4	16,0	8,6	1,2	1,5
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos ^{1,8,9,12}	256,1	22,3	1,2	15,7	11,8	1,4	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	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
	Total		444,3	49,4	20,4	23,5	14,1	1,8	0,3
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondido de legumes com puré de batata ^{9,12}	262,1	39,0	6,1	6,9	6,5	0,9	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	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		449,5	67,7	23,2	14,5	2,0	0,3	0,7



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;

Ementa sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 22 a 26 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	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		453,6	50,9	21,5	21,6	11,8	2,0	0,5
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas ^{1,9,12}	230,5	31,7	2,9	9,6	6	0,8	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	35,6	3,5	2,0	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		404,7	57,7	18,5	16,8	8,5	1,3	0,5
Quarta-feira	TOLERÂNCIA								
Quinta-feira	NATAL								
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	113,3	14,8	7,2	5,2	2,0	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		463,8	61,1	20,4	21,4	10,5	1,5	1,4



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;

Ementa sujeita a alteração, sem aviso prévio e realizada conforme a Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013;



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 29 a 31 dezembro de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho ⁹	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,5
	Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,9,12}	198,2	16,3	2,7	14,2	7,7	1,1	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	33,7	4,2	3,5	1,9	0,3	0,1	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		366,0	43,2	20,0	20,0	9,6	1,5	1,7
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco ^{9,12}	191,9	23,3	2,1	7,5	5,9	0,9	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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
	Total		345,4	46,1	16,9	13,8	7,8	1,2	1,5
Quarta-feira	TOLERÂNCIA								
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 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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013