



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 3

De 5 a 9 janeiro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Juliana ⁹	162,8	23,1	13,4	6,8	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho ^{8,9}	283,0	17,7	2,4	17,2	17,3	2,0	0,6
	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		537,1	56,9	31,7	26,6	20,4	2,2	2,0
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,9,12}	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate ⁹	48,8	7,4	5,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		569,0	77,0	35,8	20,3	10,8	1,5	1,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{9,12}	158,3	21,2	10,9	8,5	2,3	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com batata e batata doce ^{9,12}	318,2	55,3	9,3	7,6	5,2	0,8	0,9
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		580,0	92,8	36,3	20,3	8,5	1,3	2,3
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Legumes à Brás ^{8,9,12}	311,5	36,7	6,7	10,4	11,3	1,3	1,5
	Hortícolas	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		566,5	82,3	35,8	19,8	14,4	1,5	3,1
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura e 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		623,2	77,7	37,6	34,9	13,4	1,6	2,4



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



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 4

De 12 a 16 janeiro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Agrião ⁹	128,3	19,6	10,0	2,9	1,8	0,1	1,1
	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		511,1	72,2	31,2	17,1	11,2	1,2	2,9
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,9,12}	297,9	47,9	9,8	14,5	2,8	0,3	1,0
	Hortícolas	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		540,0	90,5	35,7	24,4	6,1	0,5	2,5
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade ^{9,12}	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	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		466,7	67,3	30,3	17,5	9,8	1,2	2,1
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjeriço ^{1,9,12}	316,5	31,8	2,1	20,6	10,5	1,3	0,3
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete ⁹	55,4	3,9	3,8	3,9	1,7	0,5	1,1
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		554,0	63,6	23,7	32,5	14,3	2,1	2,6
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz) ^{9,12}	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	Hortícolas	Alface, 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		453,8	64,9	30,1	16,0	10,4	1,2	1,5

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



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 5

De 19 a 23 janeiro de 2026

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	0,2
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores ^{1,8,9,12}	368,9	35,0	6,3	22,5	14,0	1,8	0,6
	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		585,5	70,2	30,8	30,3	16,3	2,0	0,8
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	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, 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		461,2	57,7	33,7	18,9	12,0	1,7	2,1
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes ^{9,12}	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	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		530,1	69,6	35,2	21,6	11,1	1,4	2,5
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho ⁹	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata ^{1,6,9,12}	317,8	44,5	7,8	18,0	6,8	1,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula ⁹	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		571,7	86,8	34,3	28,1	9,7	1,8	1,8
Sexta-feira	Sopa	Crepe de brócolos ^{9,12}	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete ^{1,9,12}	437,0	36,4	2,6	11,9	14,8	1,9	1,1
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	48,7	6,7	6,0	4,1	0,3	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		728,8	82,0	37,6	24,0	18,3	2,4	2,5



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 Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 6

De 26 a 30 janeiro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Estufado de feijão branco e abóbora com arroz de coentros ^{9,12}	245,8	31,7	5,3	7,8	7,9	1,0	1,4
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos ⁹	51,4	5,6	4,6	3,3	0,7	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		471,9	64,6	25,7	18,7	10,5	1,2	3,0
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	Seitan assado com laranja e esparguete ^{1,9,12}	299,5	29,0	1,4	5,2	5,8	0,7	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		534,0	64,9	27,5	15,0	8,3	1,0	1,5
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Chili com arroz ^{9,12}	485,3	75,8	9,0	23,3	9,8	1,4	1,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	40,9	5,3	4,7	2,4	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		728,3	115,4	37,1	31,8	11,8	1,5	2,7
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	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne ^{1,9,12}	471,9	73,6	2,8	17,2	11,3	1,5	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho ⁹	62,9	4,7	4,0	2,5	2,1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		755,4	114,3	32,6	26,8	15,9	1,9	2,3
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	Caldeirada de tofu ^{8,9,12}	338,2	24,7	5,6	24,2	20,2	1,5	0,4
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		587,2	62,4	32,4	34,9	22,6	1,9	1,5



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular n.º 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 n.º 3/DSEEAS/DGE/2013;