



Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 7

De 2 a 6 fevereiro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	1,1
	Vegetariano	Bolonhesa veggie ^{1,6,9,12}	424,5	42,1	11,5	37,9	8,7	1,0	0,1
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate ⁹	30,1	4,4	4,3	1,2	0,4	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		677,7	88,1	33,0	45,2	11,1	1,2	1,2
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	1,1
	Vegetariano	Tofu saltado com alho-francês e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	307,9	19,2	3,6	20,0	15,9	2,0	0,6
	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		584,4	64,1	32,5	30,6	18,3	2,3	2,0
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	Hambúrguer de vegetais com batata salteada ^{1,9,12}	314,8	42,4	3,2	12,2	8,2	1,2	2,1
	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		544,4	80,4	30,8	20,9	10,5	1,4	2,9
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	Lasanha de legumes ^{1,3,9,12}	301,8	34,1	8,3	14,4	9,7	1,4	0,8
	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		535,6	72,1	34,5	22,9	12,3	1,8	1,9
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata cozida ^{1,6,9,12}	266,0	30,8	5,1	19,2	5,8	0,9	0,8
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete) ⁹	72,8	5,9	5,2	5,1	1,9	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		540,6	69,6	31,9	31,5	9,7	1,6	3,0



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 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 8

De 9 a 13 fevereiro de 2026

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	Massa siciliana ^{1,9,12}	317,9	41,5	4,2	18,9	10,2	1,4	0,6
	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		540,7	82,7	28,6	27,0	12,8	1,5	2,0
Terça-feira	Sopa	Crepe de legumes com ervas aromáticas ⁹	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate ^{1,9,12}	246,6	22,8	2,7	17,4	9,2	1,3	0,8
	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		470,9	59,5	29,0	25,2	11,5	1,5	1,6
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês ⁹	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	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	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		483,9	65,9	24,5	20,2	10,9	1,3	2,7
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	1,4
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e massa de lacinhos ^{1,8,9,12}	330,8	29,6	1,6	20,3	13,8	1,8	0,2
	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		611,1	71,0	32,9	32,0	17,0	2,2	1,8
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho ⁹	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	1,1
	Vegetariano	Escondido de legumes com puré de batata ^{9,12}	332,0	49,7	7,7	8,9	9,1	1,3	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		593,8	90,9	35,2	19,1	2,6	0,2	1,7



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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 1

De 16 a 20 fevereiro de 2026

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	Bolonhesa de tofu ^{8,9,12}	367,6	33,1	4,2	21,4	15,9	2,0	0,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		618,8	75,7	36,5	29,4	18,2	2,3	1,2
Terça-feira	CARNAVAL								
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com espirais tricolores ^{1,9,12}	308,7	37,7	1,8	20,9	7,5	1,0	0,4
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos ⁹	40,9	2,2	1,5	2,8	1,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		551,3	72,8	25,8	30,9	11,4	1,4	1,7
Quinta-feira	Sopa	Crepe de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Salada mexicana ^{9,12}	183,5	20,5	5,0	5,4	8,3	1,1	0,6
	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		428,7	65,1	31,5	15,1	11,0	1,3	1,4
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde ⁹	149,3	20,0	10,2	7,3	2,5	0,2	1,1
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	1,6
	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		629,0	84,5	33,0	27,7	14,0	1,7	2,9



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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

Ciclo 1 – Semana 2

De 23 a 27 fevereiro de 2026

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	Seitan de cebolada com arroz de salsa ^{1,9,12}	252,3	23,2	3,7	17,6	8,9	1,2	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde ⁹	48,4	6	5	2,8	0,5	0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		488,2	61,5	30,6	26,2	11,3	1,4	2,1
Terça-feira	Sopa	Couve-flor ⁹	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco ^{9,12}	235,5	27,7	2,2	8,9	1,1	1,0	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	31,1	4,3	4,2	1,5	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		459,2	61,3	25,6	19,4	3,6	1,2	3,4
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá ^{1,4,9,12}	288,3	29,0	5,5	19,0	9,4	1,3	1,2
	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		529,5	66,8	33,0	27,8	12,3	1,7	2,2
Quinta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete ^{1,8,9,12}	366,7	33,7	5,5	22,6	14,1	1,9	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		595,2	71,2	32,6	30,7	16,3	2,0	2,3
Sexta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce ^{9,12}	262,9	36,8	12,2	6,6	8,0	1,0	0,9
	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		482,6	79,8	37,6	16,2	10,9	1,2	2,7



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 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