



# Ementa Única - Vegetariana

## Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 1

De 2 a 6 de março de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>648,8</b>	<b>88,3</b>	<b>39,4</b>	<b>23,0</b>	<b>14,8</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida <sup>1,9,12</sup>	370,6	35,7	9,0	24,2	12,0	1,7	1,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>594,8</b>	<b>72,4</b>	<b>34,7</b>	<b>31,6</b>	<b>14,8</b>	<b>1,9</b>	<b>1,6</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	272,9	33,3	5,3	9,7	9,5	1,2	1,3
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>504,3</b>	<b>68,9</b>	<b>30,4</b>	<b>19,2</b>	<b>11,9</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	433,9	55,2	8,0	16,1	14,1	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>704,9</b>	<b>99,7</b>	<b>37,1</b>	<b>25,6</b>	<b>16,7</b>	<b>2,3</b>	<b>1,3</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	340,8	19,3	1,7	22,5	19,0	2,4	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>576,3</b>	<b>57,0</b>	<b>28,6</b>	<b>31,4</b>	<b>21,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>



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:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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

De 9 a 13 de março de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	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
	<b>Total</b>		575,0	79,0	30,7	22,3	13,4	1,7	2,0
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>	310,7	27,1	2,7	23,2	10,8	1,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		541,7	59,9	24,8	34,0	13,5	2,0	0,9
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>	399,2	29,0	6,2	27,5	23,5	2,9	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		640,9	67,1	33,9	37,0	26,2	3,3	0,7
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	590,7	88,5	5,1	21,7	15,4	2,3	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		807,9	126,5	31,7	30,4	17,7	2,5	0,5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres <sup>9</sup>	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>	271,8	33,2	4,3	9,8	9,8	1,3	1,1
	Hortícolas	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		491,4	68,8	29,5	17,8	12,6	1,4	1,1



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:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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

### Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 3

De 16 a 20 de março de 2026

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



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:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 23 a 27 de março de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Repolho <sup>9</sup>	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 <sup>9,12</sup>	394,7	39,5	8,1	16,0	14,7	1,9	1,6
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>645,9</b>	<b>83,0</b>	<b>38,6</b>	<b>25,0</b>	<b>16,9</b>	<b>2,1</b>	<b>1,8</b>
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>	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 <sup>1,6,9,12</sup>	439,0	70,4	8,1	10,0	11,8	1,8	0,9
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>690,7</b>	<b>107,8</b>	<b>34,6</b>	<b>20,8</b>	<b>15,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião <sup>9</sup>	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 <sup>6,8,9,12</sup>	334,8	35,0	6,7	12,9	15,2	2,1	1,5
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>552,0</b>	<b>70,3</b>	<b>30,9</b>	<b>20,8</b>	<b>17,6</b>	<b>2,3</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>	387,3	52,4	5,0	15,7	10,8	1,6	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>611,9</b>	<b>84,6</b>	<b>27,0</b>	<b>26,9</b>	<b>13,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,8</b>
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>	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 <sup>9,12</sup>	277,6	34,7	5,5	8,1	10,0	1,3	1,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>511,6</b>	<b>71,3</b>	<b>31,3</b>	<b>16,9</b>	<b>12,4</b>	<b>1,4</b>	<b>1,4</b>



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:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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 30 a 31 de março de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>	309,8	15,9	0,8	20,2	18,3	2,4	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	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 <sup>9</sup>	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>	417,7	55,3	8,1	15,9	12,2	1,8	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã 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									
Quinta-feira									
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:**

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.**