



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 1 a 3 de abril de 2026

Dia	Refeição	VE	HC	A	P	L	AGS	S	
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	219,0	23,7	5,1	10,5	6,0	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	382,2	49,1	22,5	15,9	8,1	1,2	1,0
Quinta-feira	TOLERÂNCIA								
Sexta-feira	FERIADO								



Joana Neudes 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 Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 6 a 10 de abril de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	113,4	15,9	8,1	4,2	1,9	0,2	0,1
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	333,5	48,1	1,9	11,8	7,2	1,1	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	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		494,2	70,6	16,1	19,0	9,3	1,4	0,8
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	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	155,4	15,1	3,7	6,8	6,3	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		313,9	43,4	20,7	12,4	8,1	1,3	0,6
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	244,1	35,9	11,4	8,1	5,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		416,6	61,2	27,1	15,6	8,0	1,2	1,0
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	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	218,4	18,8	2,7	17,7	10,5	1,5	0,7
	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		400,5	45,9	21,5	24,7	12,8	1,8	1,2
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	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	284,2	25,2	3,5	16,4	12,1	1,6	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		467,6	53,6	22,9	23,4	14,1	2,0	0,2



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 13 a 17 de abril de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	87,9	13,1	5,5	3,0	1,5	0,1	0,1
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	251,3	23,3	4,7	15,7	9,3	1,2	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	34,1	4,4	2,9	1,9	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		412,0	48,5	20,6	21,1	11,4	1,5	1,0
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos ^{1,9,12}	293,3	35,4	5,3	17,3	7,4	1,0	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		494,1	66,5	24,4	25,7	9,4	1,3	1,2
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	239,3	32,8	5,8	11,0	6,5	0,9	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		391,6	57,1	22,0	16,2	8,4	1,2	1,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	164,2	18,9	2,0	7,3	5,4	0,8	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		343,9	48,2	21,0	13,1	7,3	1,2	1,2
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	100,9	15,6	8,0	3,5	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	267,6	27,4	4,7	18,8	7,4	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		431,1	52,9	22,4	24,7	9,6	1,5	1,4



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Nunes Cruz

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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 8

De 20 a 24 de abril de 2026

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	0,7
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com pimento e espirais tricolores ^{1,9,12}	372,7	56,9	1,9	14,0	9,7	1,1	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		529,2	82,0	18,4	19,0	11,4	1,3	0,4
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos ^{1,9,12}	183,4	24,5	0,9	8,9	6,0	0,8	0,9
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		347,8	49,9	17,8	14,9	8,1	1,1	1,7
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,0
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	182,3	23,2	3,4	6,6	5,4	0,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		311,2	41,8	14,3	12,2	7,6	1,0	0,9
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida ^{1,9,12}	258,2	23,2	4,6	16,6	9,6	1,3	0,9
	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		438,2	50,0	23,5	23,4	11,6	1,6	0,9
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura ^{1,9,12}	293,4	23,9	4,7	20,5	11,0	1,7	1,6
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		449,5	48,0	20,3	26,2	12,9	2,0	1,6



Joana Cruz
Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEAS/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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 27 a 30 de abril de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,3	15,3	7,4	3,9	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	252,0	31,4	6,5	9,9	1,7	0,9	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	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		416,4	56,2	23,3	16,5	4,1	1,4	1,7
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	245,3	25,5	7,6	15,7	7,0	1,2	1,2
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		404,0	49,7	22,7	21,3	9,2	1,5	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados ^{9,12}	166,0	20,8	3,6	6,3	5,4	0,7	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		324,6	44,9	19,2	12,5	7,2	1,1	0,7
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa ^{1,9,12}	265,8	34,0	5,3	9,9	9,0	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	37,1	5,7	4,1	1,5	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		450,9	63,6	23,7	16,4	11,0	1,4	0,9
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.