



## Ementa Única - Vegetariana

### Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 6

De 1 a 5 de junho de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos <sup>9</sup>	113,4	15,9	8,1	4,2	1,9	0,2	1,1
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup>	269,6	42,2	1,5	10,7	5,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>426,5</b>	<b>64,1</b>	<b>15,2</b>	<b>17,9</b>	<b>7,9</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda <sup>9</sup>	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>	113,2	11,8	2,9	5,3	4	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>269,0</b>	<b>39,6</b>	<b>19,4</b>	<b>10,9</b>	<b>5,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas <sup>9,12</sup>	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>	192,7	29,6	10,0	6,7	3,6	0,4	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>362,5</b>	<b>54,4</b>	<b>25,2</b>	<b>14,2</b>	<b>6,0</b>	<b>0,9</b>	<b>1,7</b>
Quinta-feira	FERIADO								
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade <sup>9,12</sup>	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate <sup>1,8,9,12</sup>	208,1	17,6	2,9	13,4	9,1	1,2	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>	22,6	3,3	3,2	1,0	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>386,6</b>	<b>45,1</b>	<b>21,4</b>	<b>20,3</b>	<b>11,1</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</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

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 7

De 8 a 12 de junho de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>9</sup>	87,9	13,1	5,5	3,0	1,5	0,1	0,7
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida <sup>1,8,9,12</sup>	206,4	19,1	4,2	13,3	7,4	1,0	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho <sup>9</sup>	31,9	4,0	2,5	1,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		362,2	43,4	19,2	18,6	9,5	1,3	1,5
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho <sup>9</sup>	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos <sup>1,9,12</sup>	223,0	26,2	5,5	13,6	4,6	0,7	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa <sup>9</sup>	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		422,5	57,1	24,4	22,0	6,6	1,0	2,0
Quarta-feira	FERIADO								
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras <sup>1,9</sup>	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos <sup>9,12</sup>	120,2	14,4	2,0	5,8	3,3	0,5	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados <sup>9</sup>	35,2	4,9	4,4	1,8	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		290,6	42,4	19,8	11,4	5,2	0,8	1,9
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas <sup>9</sup>	100,7	15,6	8,0	3,5	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Massada de seitan <sup>1,9,12</sup>	190,6	19,7	4,3	14,6	4,8	0,6	0,5
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		351,2	44,7	21,5	20,5	7,0	1,0	1,2



*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

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 8

De 15 a 19 de junho de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco <sup>9</sup>	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com pimento e espirais tricolores <sup>1,9,12</sup>	295,8	47,1	1,6	12,0	6,1	0,7	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>447,4</b>	<b>71,3</b>	<b>17,2</b>	<b>16,9</b>	<b>7,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,1</b>
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde <sup>9</sup>	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos <sup>1,9,12</sup>	150,9	21,5	0,7	8,2	3,8	0,4	0,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>312,6</b>	<b>46,4</b>	<b>17,1</b>	<b>14,2</b>	<b>5,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião <sup>9</sup>	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) <sup>9,12</sup>	135,1	18,7	3,4	5,4	3,4	0,4	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>262,6</b>	<b>37,0</b>	<b>14,0</b>	<b>11,0</b>	<b>5,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada <sup>9</sup>	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida <sup>1,9,12</sup>	212,2	19,1	4,3	14,0	7,6	1,0	0,7
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>389,5</b>	<b>45,4</b>	<b>22,7</b>	<b>20,8</b>	<b>9,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,7</b>
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda <sup>9</sup>	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura <sup>1,9,12</sup>	222,6	18,8	4,5	16,5	7,4	1,2	1,5
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>	15,2	1,7	1,6	0,9	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>376,0</b>	<b>42,4</b>	<b>19,6</b>	<b>22,2</b>	<b>9,3</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</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

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 1

De 22 a 26 de junho de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã <sup>9</sup>	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Jardineira de legumes <sup>9,12</sup>	195,4	25,6	5,9	8,6	4,3	0,5	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula <sup>9</sup>	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>358,2</b>	<b>50,1</b>	<b>22,4</b>	<b>15,1</b>	<b>6,7</b>	<b>1,0</b>	<b>1,6</b>
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas <sup>9,12</sup>	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida <sup>1,9,12</sup>	192,1	20,6	6,3	13,0	4,7	0,8	1,1
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) <sup>9</sup>	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>348,1</b>	<b>44,3</b>	<b>20,9</b>	<b>18,6</b>	<b>6,9</b>	<b>1,1</b>	<b>1,7</b>
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco <sup>9</sup>	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados <sup>9,12</sup>	123,1	16,2	3,5	5,0	3,2	0,4	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura <sup>9</sup>	16,9	1,7	1,6	1,2	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>279,0</b>	<b>39,8</b>	<b>18,6</b>	<b>11,2</b>	<b>5,0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,5</b>
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês <sup>9</sup>	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa <sup>1,9,12</sup>	192,1	25,1	4,8	7,6	5,5	0,7	0,6
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho <sup>9</sup>	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
	<b>Total</b>		<b>372,3</b>	<b>53,8</b>	<b>22,3</b>	<b>14,0</b>	<b>7,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup>	172,8	9,4	1,4	12,5	8,9	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>	21,5	2,4	2,1	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
	<b>Total</b>		<b>330,9</b>	<b>34,2</b>	<b>17,8</b>	<b>18,5</b>	<b>10,7</b>	<b>1,4</b>	<b>1,0</b>



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

*Joana 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:** <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

## Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 2

De 29 a 30 de junho de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Estufado com todos <sup>9,12</sup>	193,9	27,0	5,5	8,5	4,3	0,5	1,0
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	<b>Total</b>		<b>325,3</b>	<b>49,2</b>	<b>18,8</b>	<b>12,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,6</b>
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde <sup>9</sup>	111,9	16,4	8,5	3,9	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>	161,5	16,8	2,3	12,4	4,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	<b>Total</b>		<b>318,5</b>	<b>39,0</b>	<b>16,2</b>	<b>19,6</b>	<b>6,8</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>
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;**

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