



# Ementa Única - Vegetariana

## 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 2

De 1 a 3 de julho de 2026

| Dia           | Refeição    |                                                                    | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
| Terça-feira   |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                    |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  | Sopa        | Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>                          | 101,0 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>                             | 254,5 | 17,6 | 2,8  | 17,3 | 15,4 | 2,0 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                               | 26,2  | 2,7  | 2,6  | 1,9  | 0,4  | 0,1 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                     | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                    | 420,4 | 43,2 | 20,2 | 23,5 | 17,5 | 2,4 | 0,5 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>                               | 111,2 | 15,8 | 6,4  | 4,7  | 1,8  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Bolinhos de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup> | 376,5 | 57,8 | 2,8  | 14,9 | 9,8  | 1,2 | 0,3 |
|               | Hortícolas  | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                            | 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       |                                                                    | 551,1 | 84,9 | 20,2 | 21,3 | 11,8 | 1,5 | 0,4 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Espinafres <sup>9</sup>                                            | 99,5  | 14,4 | 6,5  | 3,8  | 1,6  | 0,1 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>                     | 195,8 | 23,5 | 2,8  | 7,7  | 6,9  | 1,0 | 0,8 |
|               | Hortícolas  | Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>         | 20,1  | 2,5  | 2,2  | 1,2  | 0,3  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                     | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                    | 354,1 | 48,1 | 19,0 | 13,2 | 9,0  | 1,2 | 0,8 |



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;



## Ementa Única - Vegetariana

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 3

De 6 a 10 de julho de 2026

| Dia           | Refeição    |                                                                                  | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Chuchu com curgete e coentros <sup>9</sup>                                       | 100,6 | 15,6 | 8,0  | 3,5  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas <sup>9,12</sup>                                           | 237,7 | 31,2 | 2,5  | 8,9  | 6,9  | 0,9 | 0,4 |
|               | 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                                                                   | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 392,3 | 56,4 | 19,8 | 13,8 | 8,7  | 1,2 | 0,4 |
| Terça-feira   | Sopa        | Lentilhas <sup>9</sup>                                                           | 107,8 | 16,2 | 6,7  | 4,6  | 1,4  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Salada de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>                          | 290,6 | 36,9 | 4,0  | 13,8 | 7,8  | 1,1 | 1,3 |
|               | 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                                                                   | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 452,3 | 62,5 | 19,8 | 19,8 | 9,6  | 1,4 | 1,3 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Couve-flor <sup>9,12</sup>                                                       | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Seitan assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>                  | 193,3 | 14,5 | 1,1  | 13,7 | 6,4  | 0,9 | 0,6 |
|               | Hortícolas  | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                          | 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       |                                                                                  | 369,2 | 42,2 | 20,7 | 19,6 | 8,3  | 1,2 | 0,7 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Alho-francês e curgete <sup>9</sup>                                              | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida <sup>9,12</sup>          | 235,6 | 30,7 | 5,0  | 9,0  | 6,7  | 0,9 | 1,2 |
|               | Hortícolas  | Agrião, alface, cenoura, milho <sup>9</sup>                                      | 29,3  | 3,8  | 2,2  | 1,5  | 0,4  | 0,1 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                                   | 38,7  | 7,7  | 7,5  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 415,1 | 58,5 | 23,2 | 15,0 | 9,0  | 1,3 | 1,3 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Couve portuguesa <sup>9</sup>                                                    | 126,0 | 17,2 | 9,6  | 5,4  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Estufado de tofu com tomate e manjerição com arroz de ervilhas <sup>1,9,12</sup> | 212,0 | 15,4 | 3,0  | 15,7 | 9,2  | 0,9 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                          | 23,9  | 2,7  | 2,3  | 1,7  | 0,1  | 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       |                                                                                  | 401,8 | 43,4 | 22,9 | 23,2 | 11,3 | 1,2 | 0,4 |



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:** <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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 4

De 13 a 17 de julho de 2026

| Dia           | Refeição    |                                                                                  | VE    | HC   | A    | P    | L   | AGS | S   |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Repolho <sup>9</sup>                                                             | 114,3 | 18,9 | 8,9  | 4,7  | 1,4 | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho <sup>9,12</sup> | 230,2 | 26,9 | 5,6  | 11,0 | 6,1 | 1,1 | 0,9 |
|               | Hortícolas  | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                          | 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       |                                                                                  | 408,0 | 57,2 | 25,6 | 17,3 | 7,8 | 1,4 | 1,0 |
| Terça-feira   | Sopa        | Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>                                               | 101,5 | 14,2 | 6,3  | 4,2  | 1,8 | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>        | 276,4 | 43,3 | 4,2  | 6,8  | 7,0 | 1,1 | 0,7 |
|               | Hortícolas  | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>                     | 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       |                                                                                  | 442,7 | 67,9 | 20,4 | 13,4 | 9,3 | 1,4 | 1,2 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Feijão branco com agrião <sup>9</sup>                                            | 99,2  | 14,8 | 5,9  | 4,1  | 1,5 | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho <sup>6,8,9,12</sup>     | 221,1 | 25,6 | 4,6  | 9,6  | 6,6 | 1,1 | 1,2 |
|               | Hortícolas  | Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>                                              | 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       |                                                                                  | 372,0 | 49,5 | 19,4 | 15,1 | 8,5 | 1,4 | 1,2 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>                                     | 109,0 | 16,8 | 8,8  | 5,1  | 1,8 | 0,3 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>                 | 230,5 | 31,7 | 2,9  | 9,6  | 6,0 | 0,8 | 0,3 |
|               | Hortícolas  | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                             | 26,2  | 2,7  | 2,6  | 1,9  | 0,4 | 0,1 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Gelatina/Fruta da época                                                          | 23,4  | 3,9  | 3,8  | 1,3  | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
|               | Total       |                                                                                  | 389,1 | 55,1 | 18,1 | 17,9 | 8,3 | 1,3 | 0,5 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>                                     | 99,5  | 14,3 | 6,5  | 3,8  | 1,6 | 0,1 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Estufado de feijão branco com abóbora e arroz de salsa <sup>9,12</sup>           | 194,7 | 25,6 | 3,9  | 6,5  | 5,7 | 0,7 | 1,1 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                          | 23,9  | 2,7  | 2,3  | 1,7  | 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       |                                                                                  | 356,8 | 50,3 | 20,2 | 12,5 | 7,6 | 0,9 | 1,1 |



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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 20 a 24 de julho de 2026

| Dia           | Refeição    |                                                                                  | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>                                               | 94,8  | 14,7 | 6,3  | 3,5  | 1,4  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>               | 207,3 | 12,5 | 0,6  | 12,9 | 9,3  | 1,4 | 0,5 |
|               | Hortícolas  | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                          | 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       |                                                                                  | 365,6 | 38,6 | 18,0 | 18,0 | 11,0 | 1,7 | 0,6 |
| Terça-feira   | Sopa        | Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>                                          | 109,6 | 15,3 | 7,8  | 4,1  | 1,9  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>                               | 249,5 | 33,5 | 4,9  | 9,6  | 7,0  | 0,9 | 0,6 |
|               | Hortícolas  | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                          | 26,1  | 3,5  | 3,1  | 1,6  | 0,0  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Maça assada com canela/Fruta da época                                            | 39,9  | 8,1  | 8,0  | 0,4  | 0,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 425,1 | 60,4 | 23,8 | 15,7 | 9,2  | 1,2 | 0,6 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Alho-francês <sup>9</sup>                                                        | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Risoto de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>                                     | 219,0 | 23,7 | 5,1  | 10,5 | 6,0  | 0,9 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>                                              | 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  | Sopa        | Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>                                          | 107,8 | 18,5 | 8,4  | 3,9  | 1,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Bolonhesa de feijão frade <sup>1,9,12</sup>                                      | 185,1 | 21,5 | 2,7  | 7,7  | 6,9  | 1,0 | 0,8 |
|               | Hortícolas  | Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>                               | 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       |                                                                                  | 354,8 | 49,1 | 20,0 | 14,4 | 9,0  | 1,4 | 1,0 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>                                      | 116,1 | 15,8 | 8,1  | 4,9  | 2,0  | 0,3 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,9,12</sup> | 237,6 | 23,7 | 5,3  | 16,4 | 6,6  | 1,0 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Alface, canónigos, milho, pepino <sup>9</sup>                                    | 31,5  | 3,6  | 2,1  | 2,0  | 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       |                                                                                  | 416,9 | 51,6 | 22,4 | 23,1 | 8,9  | 1,4 | 1,1 |



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

### 1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 27 a 31 de julho 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 | 0,1 |
|               | Vegetariano | Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho <sup>9,12</sup> | 333,5 | 48,1 | 1,9  | 11,8 | 7,2  | 1,1 | 0,6 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                       | 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 <sup>9</sup>                              | 102,2 | 18,1 | 7,1  | 4,3  | 1,5  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Salada de grão-de-bico com batata e legumes <sup>9,12</sup>                   | 155,4 | 15,1 | 3,7  | 6,8  | 6,3  | 1,0 | 0,6 |
|               | 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                                                                | 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 <sup>9,12</sup>                                                      | 110,6 | 16,2 | 6,8  | 4,7  | 1,6  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Estufado de lentilhas, batata-doce e couve <sup>1,9,12</sup>                  | 244,1 | 35,9 | 11,4 | 8,1  | 5,6  | 0,7 | 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                                                                | 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 <sup>9</sup>                                  | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7  | 0,2 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Caldeirada de seitan <sup>1,9,12</sup>                                        | 218,4 | 18,8 | 2,7  | 17,7 | 10,5 | 1,5 | 0,7 |
|               | Hortícolas  | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>                  | 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 <sup>9,12</sup>                                 | 119,9 | 17,0 | 8,3  | 5,4  | 1,7  | 0,3 | 0,0 |
|               | Vegetariano | Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate <sup>1,8,9,12</sup>       | 284,2 | 25,2 | 3,5  | 16,4 | 12,1 | 1,6 | 0,1 |
|               | Hortícolas  | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                       | 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

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.**