Ementa Única - Vegetariana

Jardim de Infância

Ciclo 1 – Semana 1

De 1 a 4 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	**Sopa**	Cenoura com ervilhas[9,12]	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assada[1,9,12]	162,8	22,7	2,4	7,1	3,8	0,5	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula[9]	35,6	3,5	2,0	2,6	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	337,0	48,7	18,0	14,3	6,3	1,0	1,1
Quarta-feira	**Sopa**	Couve-lombarda com feijão branco[9]	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão[1,9,12]	161,5	16,8	2,3	12,4	4,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos[9]	28,0	1,3	1,0	1,7	1,5	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	328,5	40,0	16,8	19,1	7,9	1,2	1,5
Quinta-feira	**Sopa**	Creme de alho-francês[9]	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Salada mexicana[9,12]	119,2	15,8	3,1	4,4	3,9	0,6	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
		Total	290,6	41,9	19,3	11,3	6,0	0,9	1,7
Sexta-feira	**Sopa**	Curgete com rodelas de cenoura[9]	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Fusilli com peru, cogumelos e feijão-verde[9,12]	315,8	15,5	1,5	39,5	10,1	2,2	0,8
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate[9]	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
		Total	476,3	40,1	18,0	45,7	12,3	2,6	1,5

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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 1 – Semana 2

De 7 a 11 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	**Sopa**	Abóbora com feijão vermelho[9]	95,4	15,0	6,3	3,4	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete[1,9,12]	102,4	4,4	2,5	10,7	4,1	0,7	0,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde[9]	28,6	3,6	3	4,3	0,2	0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	262,4	30,2	18,8	18,9	5,9	1,0	1,4
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	**Sopa**	Creme de legumes com hortelã[9]	101,0	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá[1,4,9,12]	173,7	19,5	5,8	12,5	4,1	0,6	0,6
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate[9]	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
		Total	311,6	43,0	16,6	13,4	5,8	0,9	2,4
Quinta-feira	**Sopa**	Grão-de-bico com grelos[9]	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e arroz de salsa[9,12]	187,1	12,6	3,2	12,6	8,6	1,1	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura[9]	22,5	3,2	3,1	1,1	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	356,8	38,8	19,7	18,9	10,6	1,4	2,1
Sexta-feira	**Sopa**	Espinafres[9]	99,5	14,4	6,5	3,8	1,6	0,1	0,7
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce[9,12]	149,0	25,0	8,6	5,0	3,8	0,5	0,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
		Total	296,6	45,7	21,0	12,0	5,8	0,7	2,0

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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 1 – Semana 3

De 14 a 18 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	**Sopa**	Chuchu com curgete e coentros[9]	100,6	15,6	8,0	3,5	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho[8,9,12]	176,9	11,5	2,2	11,6	8,6	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino[9]	13,0	1,4	1,4	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
		Total	326,5	35,7	18,6	16,5	10,5	1,4	1,0
Terça-feira	**Sopa**	Creme de legumes com ervas aromáticas[9]	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas[1,9,12]	153,3	22,6	2,2	6,6	4,5	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate[9]	30,0	4,6	3,0	1,1	0,3	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	320,2	49,6	19,5	12,0	6,5	0,9	1,1
Quarta-feira	**Sopa**	Couve-flor[9,12]	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com batata e batata doce[9,12]	201,1	35,6	6,2	5,0	2,8	0,4	0,7
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino[9]	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	372,3	60,4	23,9	12,7	5,2	0,8	1,7
Quinta-feira	**Sopa**	Lentilhas[9]	100,9	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Legumes à Brás[8,9,12]	191,4	25,2	4,2	7,4	4,8	0,6	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
		Total	357,0	51,0	21,7	13,5	6,9	0,9	2,0
Sexta-feira	**Sopa**	Couve portuguesa[9]	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Massada de seitan[1,9,12]	190,4	19,7	4,3	14,6	4,8	0,6	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula[9]	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	352,4	46,8	23,5	22,4	7,1	1,0	1,6

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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 1 – Semana 4

De 21 a 25 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	**Sopa**	Repolho[9]	114,3	18,9	8,9	4,7	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga[9,12]	128,1	13,7	4	7,8	4,5	0,6	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino[9]	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
		Total	299,9	42,2	22,0	14,7	6,2	0,9	1,5
Terça-feira	**Sopa**	Nabo com feijão-verde[9]	101,5	14,2	6,3	4,2	1,8	0,2	0,7
	Vegetariano	Seitan com cogumelos e espirais tricolores[1,9,12]	180,3	16,7	1,4	13,8	5,6	0,8	0,8
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	26,1	2,7	2,4	1,9	0,3	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	343,9	40,8	17,1	20,4	7,9	1,1	2,0
Quarta-feira	**Sopa**	Feijão branco com agrião[9]	99,2	14,8	5,9	4,1	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade[9,12]	161,8	20,6	2,7	7,4	4,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura[9]	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
		Total	319,5	45,8	18,7	13,1	6,3	1,0	1,6
Quinta-feira	**Sopa**	Cenoura com couve-galega ripada[9]	109,0	16,8	8,8	5,1	1,8	0,3	0,9
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjericão[1,9,12]	180,1	17,8	2,5	13,1	5,6	0,7	0,3
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete[9]	37,5	2,5	2,4	2,3	1,4	0,3	0,8
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	362,6	44,3	20,7	21,0	9,0	1,4	2,0
Sexta-feira	**Sopa**	Creme de legumes com massinha[1,9]	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz)[9,12]	135,1	18,7	3,4	5,4	3,4	0,4	0,7
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate[9]	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
		Total	276,4	40,7	15,5	11,2	5,3	0,7	1,5

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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 1 – Semana 5

De 28 a 30 de setembro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	**Sopa**	Cenoura com lentilhas[9]	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores[1,8,9,12]	217,0	18,3	3,6	13,9	8,8	1,1	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura[9]	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
		Total	347,8	40,2	16,9	17,9	10,4	1,4	1,0
Terça-feira	**Sopa**	Nabo, cenoura e espinafres[9]	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes[9,12]	113,2	11,8	2,9	5,3	4,0	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula[9]	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
Quarta-feira	**Sopa**	Alho-francês[9]	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes[9,12]	165,9	18,6	4,6	8,5	3,8	0,5	0,9
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate[9]	13,0	1,4	1,4	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
		Total	326,4	43,5	21,5	13,9	5,9	0,8	1,7
Quinta-feira									
Sexta-feira									

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

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