Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

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]	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assada[1,9,12]	387,3	52,4	5,0	15,7	10,8	1,6	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula[9]	68,9	7,3	3,8	4,8	1,5	0,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	650,9	92,8	31,0	26,6	14,2	2,2	0,9
Quarta-feira	**Sopa**	Couve-lombarda com feijão branco[9]	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão[1,9,12]	390,9	45,6	2,2	27,2	9,2	1,4	0,3
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos[9]	47,7	2,7	2,1	3,4	2,0	0,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	640,3	81,2	26,8	37,8	13,2	1,8	0,6
Quinta-feira	**Sopa**	Creme de alho-francês[9]	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada mexicana[9,12]	201,5	20,5	5,0	5,4	10,3	1,4	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	472,8	63,8	36,1	15,8	13,4	1,7	1,2
Sexta-feira	**Sopa**	Curgete com rodelas de cenoura[9]	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados[1,9,12]	430,2	54,4	6,0	18,9	12,5	1,6	1,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate[9]	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	670,7	92,1	33,4	27,6	15,4	2,0	2,7

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

Escola Secundária

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]	121,0	18,9	8,7	4,9	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete[3,4,9,12]	358,8	38,2	5,0	25,6	9,1	2,6	0,4
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde[9]	58,6	7,3	6	3,5	1	0,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	604,9	77,8	32,9	34,9	12,0	3,0	1,5
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	**Sopa**	Creme de legumes com hortelã[9]	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá[1,4,9,12]	352,3	33,6	5,9	24,5	11,9	1,7	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate[9]	42,0	4,0	4,0	2,5	0,8	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	593,5	71,4	33,4	33,3	14,8	2,1	1,5
Quinta-feira	**Sopa**	Grão-de-bico com grelos[9]	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete[1,8,9,12]	362,1	23,0	4,7	23,1	18,9	2,5	1,5
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura[9]	35,5	4,9	4,8	1,9	0,0	0,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	579,3	61,0	31,3	31,8	21,2	2,7	1,8
Sexta-feira	**Sopa**	Espinafres[9]	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce[9,12]	311,4	42,8	13,4	11,9	10,0	1,3	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	524,0	73,4	33,3	22,7	12,8	1,4	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

Escola Secundária

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]	110,0	23,5	13,9	5,5	1,7	0,1	0,2
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho[8,9]	336,6	20,8	2,4	20,1	18,7	8,6	0,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino[9]	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
		Total	537,9	60,4	32,2	28,2	21,2	8,7	0,8
Terça-feira	**Sopa**	Creme de legumes com ervas aromáticas[9]	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas[1,9,12]	377,1	52,7	4,5	14,7	10,2	1,2	0,5
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate[9]	59,4	9,2	5,6	2,2	0,7	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	635,5	95,6	33,5	23,1	13,1	1,5	1,5
Quarta-feira	**Sopa**	Couve-flor[9,12]	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	1,4
	Vegetariano	Hambúrguer de grão com batata e batata doce[9,12]	389,6	66,6	9,5	9,8	6,6	1,0	1,1
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino[9]	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	647,2	105,5	38,2	21,2	9,7	1,3	2,5
Quinta-feira	**Sopa**	Lentilhas[9]	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Legumes à Brás[8,9,12]	358,7	40,2	7,4	11,0	14,1	1,7	1,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	47,6	4,7	4,2	3,7	0,8	0,0	0,6
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	621,8	82,5	39,0	20,7	17,2	2,0	3,0
Sexta-feira	**Sopa**	Couve portuguesa[9]	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Massada de seitan[1,9,12]	460,5	44,5	6,9	30,2	13,0	1,6	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula[9]	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
		Total	740,8	85,9	38,2	41,8	16,3	2,0	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: [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

Escola Secundária

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]	150,2	25,1	12,4	6,5	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga[6,8,9,12]	222,8	18,0	6,7	11,3	11,0	1,7	1,0
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino[9]	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
		Total	476,5	60,5	35,8	21,4	13,2	1,9	2,1
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde[9]	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com cogumelos e espirais tricolores[1,9,12]	333,6	39,6	2,4	28,5	5,4	0,6	1,3
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	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
		Total	593,7	78,4	31,0	38,8	8,9	0,8	1,9
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião[9]	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade[9,12]	271,8	33,2	4,3	9,8	9,8	1,3	1,1
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura[9]	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
		Total	499,7	70,7	30,6	17,9	11,8	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada[9]	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjericão[1,9,12]	406,6	40,7	3,1	26,9	14,2	1,8	0,4
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete[9]	61,5	4,4	4,3	4,5	1,7	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	678,2	79,7	31,8	38,5	18,2	2,8	1,6
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com massinha	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz)[9,12]	283,7	35,4	5,0	9,6	9,7	1,2	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate[9]	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	473,6	65,4	23,3	17,6	12,1	1,4	2,2

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: [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

Escola Secundária

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]	120,4	19,1	8,7	4,6	1,5	0,1	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores[1,8,9,12]	449,8	40,3	6,9	27,7	17,6	2,2	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura[9]	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
		Total	666,4	75,5	31,4	35,5	19,9	2,4	0,6
Terça-feira	**Sopa**	Nabo, cenoura e espinafres[9]	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes[9,12]	259,3	24,0	6,2	11,3	11,0	1,8	0,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula[9]	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
		Total	514,3	62,4	34,8	21,1	14,3	2,2	1,1
Quarta-feira	**Sopa**	Alho-francês[9]	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes[9,12]	341,8	36,5	7,7	15,3	10,4	1,5	1,6
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate[9]	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
		Total	583,6	74,9	35,9	23,6	13,3	1,7	1,6
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.