Ementa Única - Vegetariana

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

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	0,8
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assada[1,9,12]	305,7	41,4	4,0	12,3	8,6	1,3	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, milho, rúcula[9]	58,3	5,5	3,3	4,6	1,3	0,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	558,7	80,0	29,5	23,0	11,8	1,9	1,5
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	135,2	19,5	9,3	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão[1,9,12]	251,6	23,4	2,5	17,9	9,3	1,3	0,8
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos[9]	40,9	2,2	1,5	2,8	1,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	494,2	58,5	26,5	27,9	13,2	1,7	2,1
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês[9]	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,3
	Vegetariano	Salada mexicana[9,12]	183,5	20,5	5,0	5,4	8,3	1,1	0,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	445,2	69,0	35,5	14,9	11,2	1,4	1,4
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]	371,2	47,1	5,6	17,0	10,3	1,3	1,6
	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	611,7	84,8	33,0	25,7	13,2	1,7	2,6

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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

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]	318,7	36,8	4,5	21,3	7,6	2,4	0,4
	Hortícolas	Cenoura, couve-flor, feijão-verde[9]	48,4	6	5	2,8	0,5	0	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	554,6	75,1	31,4	29,9	10,0	2,6	1,8
Terça-feira	FERIADO								
Quarta-feira	**Sopa**	Creme de legumes com hortelã[9]	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan à Gomes de Sá[1,4,9,12]	288,3	29,0	5,5	19,0	9,4	1,3	1,2
	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	529,5	66,8	33,0	27,8	12,3	1,7	2,2
Quinta-feira	**Sopa**	Grão-de-bico com grelos[9]	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	1,3
	Vegetariano	Tofu salteado com cenouras e cogumelos e esparguete[1,8,9,12]	306,0	20,3	4,7	18,9	15,4	2,1	1,4
	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	523,2	58,3	31,3	27,6	17,7	2,3	3,0
Sexta-feira	**Sopa**	Espinafres[9]	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	0,9
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com espinafre e batata doce[9,12]	262,9	36,8	12,2	6,6	8,0	1,0	0,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	465,9	72,6	31,5	16,5	10,6	1,1	2,4

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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

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	0,8
	Vegetariano	Assado de tofu com arroz de alho[8,9]	283,0	17,7	2,4	17,2	17,3	2,0	0,6
	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	484,3	57,3	32,2	25,3	19,8	2,1	1,4
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]	298,0	42,0	3,9	11,5	8,1	1,1	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, milho, tomate[9]	48,8	7,4	5,1	2,0	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	545,8	83,1	32,4	19,7	10,7	1,4	1,3
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]	318,2	55,3	9,3	7,6	5,2	0,8	0,9
	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	575,8	94,2	38,0	19,0	8,3	1,1	2,3
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]	311,5	36,7	6,7	10,4	11,3	1,3	1,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	565,0	84,2	37,7	19,2	14,2	1,6	2,8
Sexta-feira	**Sopa**	Couve portuguesa[9]	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	1,4
	Vegetariano	Massada de seitan[1,9,12]	342,9	36,3	6,3	23,3	10,1	1,2	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura e 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	623,2	77,7	37,6	34,9	13,4	1,6	2,4

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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

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 vermelho[6,8,9,12]	195,4	17,1	5,8	10,6	9	1,2	1
	Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino[9]	34,6	3,7	3,2	2,6	0,2	0	0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	446,7	59,3	34,6	20,6	11,2	1,4	2,1
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde[9]	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	1,0
	Vegetariano	Seitan com cogumelos e espirais tricolores[1,9,12]	257,9	31,7	2,0	21,9	3,6	0,4	1,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	38,0	9,9	3,6	2,8	0,6	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	508,4	75,7	30,0	31,3	6,9	0,6	2,9
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião[9]	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Arroz malandro de feijão frade[9,12]	238,8	29,8	4,0	9,4	7,8	1,0	1,0
	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	466,7	67,3	30,3	17,5	9,8	1,2	2,1
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada[9]	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	1,1
	Vegetariano	Esparguete com estufado de seitan com tomate e manjericão[1,9,12]	316,5	31,8	2,1	20,6	10,5	1,3	0,3
	Hortícolas	Salteado de cenoura, cogumelos e curgete[9]	55,4	3,9	3,8	3,9	1,7	0,5	1,1
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	582,0	70,3	30,3	31,6	14,5	2,1	2,5
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com massinha[1,9]	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,9
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes (arroz)[9,12]	230,2	29,3	4,9	8,1	7,6	1,1	0,8
	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	453,8	64,9	30,1	16,0	10,4	1,2	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

2º e 3º Ciclos Do Ensino Básico

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	0,2
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e espirais tricolores[1,8,9,12]	368,9	35,0	6,3	22,5	14,0	1,8	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	585,5	70,2	30,8	30,3	16,3	2,0	0,8
Terça-feira	**Sopa**	Nabo, cenoura e espinafres[9]	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	1,2
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes[9,12]	206,2	19,3	5,1	9,1	8,7	1,3	0,7
	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	461,2	57,7	33,7	18,9	12,0	1,7	2,1
Quarta-feira	**Sopa**	Alho-francês[9]	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	1,1
	Vegetariano	Risoto fingido de ervilhas e legumes[9,12]	288,3	31,2	7,0	13,3	8,2	1,2	1,4
	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	530,1	69,6	35,2	21,6	11,1	1,4	2,5
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.