Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 5

De 1 a 2 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira	**Sopa**	Abóbora com repolho ripado e feijão vermelho[9]	129,1	23,4	10,0	4,6	1,2	0,1	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata[1,6,9,12]	402,7	57,1	8,7	22,4	8,4	1,5	0,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula[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	683,7	105,1	39,7	32,5	11,7	2,1	0,8
Sexta-feira	**Sopa**	Creme de brócolos[9,12]	160,1	21,6	11,8	7,3	2,6	0,4	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete[1,9,12]	544,0	45,7	3,0	15,0	17,8	2,3	1,3
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados[9]	58,6	14,7	7,3	2,9	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	788,7	74,9	45,9	27,6	25,0	3,3	1,0

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

Escola Secundária

Ciclo 1 – Semana 6

De 5 a 9 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	FERIADO								
Terça-feira	**Sopa**	Creme de cenoura com couve lombarda[9]	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e esparguete de legumes[1,9,12]	370,5	36,0	1,6	6,5	8,0	1,0	0,2
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba[9]	33,6	3,0	3,0	2,8	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	605,0	71,9	27,7	16,3	10,5	1,3	0,4
Quarta-feira	**Sopa**	Abóbora e feijão-verde[9]	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	1,0
	Vegetariano	Chili com arroz[9,12]	576,4	89,1	10,5	27,0	12,2	1,9	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa[9]	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	821,8	129,0	38,9	35,6	14,2	2,0	2,8
Quinta-feira	**Sopa**	Couve-flor com cenoura em cubos[9]	154,1	22,6	12,6	6,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne[1,9,12]	571,1	86,6	3,2	19,9	15,1	1,9	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho[9]	68,9	5,3	4,6	4,3	2,2	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	860,6	127,9	33,6	31,3	19,8	2,3	1,0
Sexta-feira	**Sopa**	Couve-galega com feijão-frade[9,12]	145,5	21,4	10,7	6,5	1,4	0,3	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu[8,9,12]	399,2	29,0	6,2	27,5	23,5	2,9	0,5
	Hortícolas	Alface, canónicos, pepino[9]	37,0	2,9	2,9	3,3	0,6	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	620,2	60,0	26,4	39,1	25,7	3,3	0,6

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 7

De 12 a 16 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e repolho[9]	140,1	24,3	11.5	5,4	1,4	0,1	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa veggie[1,6,9,12]	546,0	53,0	14,6	49,9	11,2	1,4	0,1
	Hortícolas	Cenoura, pepino, tomate[9]	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	782,7	95,1	32,1	57,4	13,4	1,5	1,2
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com letras[1,9]	134,4	19,5	9,9	6,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas[1,8,9,12]	365,7	22,6	4,0	24,2	19,3	2,4	0,7
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho[9]	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
		Total	646,9	69,2	37,3	33,6	22,1	2,8	1,1
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas[9]	132,0	20,3	10,2	6,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata salteada[1,9,12]	358,1	46,4	3,6	13,6	10,3	1,5	2,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate[9]	31,1	4,3	4,2	1,5	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	587,7	84,4	31,2	22,3	12,6	1,7	2,4
Quinta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes[1,3,4,9,12]	349,7	38,3	9,1	16,6	11,8	1,5	1,2
	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	615,5	79,5	36,5	28,0	14,5	1,9	1,4
Sexta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata cozida[9,12]	323,5	35,9	5,8	24,0	7,3	1,1	0,9
	Hortícolas	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete)[9]	73,3	6,9	6,1	6,0	2,0	0,7	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
		Total	598,6	75,7	33,5	37,2	11,3	2,0	2,1

Joana Nevdes 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: [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 8

De 19 a 23 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes com ervas aromáticas[9]	132,5	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Massa siciliana[1,9,12]	402,3	52,4	5,1	24	12,9	1,8	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (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	648,9	90,8	32,7	33,9	15,8	2,0	1,3
Terça-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco[9]	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de tomate[1,9,12]	305,7	26,5	2,9	22,7	10,7	1,7	0,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino[9]	25,3	3,0	2,9	1,6	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	530,0	63,2	29,2	30,5	13,0	1,9	0,8
Quarta-feira	Sopa	Abóbora e alho-francês[9]	129,1	20,0	9,9	5,1	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos[9,12]	387,5	46,7	8,8	16,5	11,5	1,5	2,0
	Hortícolas	-	58,6	14,7	7,3	2,9	0,4	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
		Total	581,0	77,6	29,3	24,2	13,8	1,7	2,1
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada[9]	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de alho[1,8,9,12]	323,5	18,9	0,8	20,5	18,5	2,4	0,6
	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	687,8	78,3	33,1	36,9	20,5	2,6	0,4
Sexta-feira	Sopa	Nabo, cenoura e feijão vermelho[9]	160,7	24,1	11,1	6,7	2,0	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata[9,12]	428,8	65,2	9,2	11,3	11,7	1,8	0,7
	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	693,0	106,7	37,0	21,6	2,6	0,2	0,7

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 1

De 26 a 30 de outubro de 2026

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã[9]	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,2
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu[8,9,12]	446,8	38,7	4,8	25,4	19,4	2,4	0,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba[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	0,2	0,0	0,0
		Total	681,5	77,4	33,1	33,6	21,3	2,6	0,6
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.