# Ementa Única - Vegetariana

## Jardim de Infância

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] | 102,6 | 18,3 | 7,4 | 4,3 | 1,4 | 0,2 | 0,7 |
| | **Vegetariano** | Seitan em cebolada com puré de batata[1,6,9,12] | 188,4 | 23,1 | 4,8 | 12,0 | 4,8 | 1,0 | 0,4 |
| | **Hortícolas** | Agrião, alface, milho, rúcula[9] | 35,6 | 3,5 | 2,0 | 2,6 | 0,8 | 0,2 | 0,2 |
| | **Sobremesa** | Maçã assada com canela/Fruta da época | 38,6 | 7,9 | 7,8 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 365,2 | 52,8 | 22,0 | 19,3 | 7,3 | 1,5 | 1,3 |
| Sexta-feira | **Sopa** | Creme de brócolos[9,12] | 116,1 | 15,8 | 8,1 | 4,9 | 2,0 | 0,3 | 1,0 |
| | **Vegetariano** | Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete[1,9,12] | 264,0 | 38,4 | 2,8 | 9,8 | 6,4 | 0,9 | 0,8 |
| | **Hortícolas** | Cenoura, couve-roxa e repolho ripados[9] | 35,2 | 4,9 | 4,4 | 1,8 | 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** | 451,3 | 66,3 | 22,3 | 17,0 | 8,8 | 1,3 | 1,8 |

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 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] | 102,2 | 18,1 | 7,1 | 4,3 | 1,5 | 0,2 | 0,8 |
| | **Vegetariano** | Seitan assado com laranja e esparguete de legumes[1,9,12] | 162,8 | 16,7 | 1,4 | 12,7 | 4,4 | 0,6 | 0,3 |
| | **Hortícolas** | Agrião, alface, beterraba[9] | 19,5 | 1,9 | 1,9 | 1,5 | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época | 36,0 | 7,2 | 7,0 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 320,5 | 43,9 | 17,4 | 19,0 | 6,3 | 1,0 | 1,2 |
| Quarta-feira | **Sopa** | Abóbora com feijão-verde[9] | 101,8 | 15,5 | 7,2 | 3,6 | 1,4 | 0,1 | 0,7 |
| | **Vegetariano** | Chili com arroz[9,12] | 301,0 | 49,2 | 6,1 | 15,0 | 4,9 | 0,7 | 1,2 |
| | **Hortícolas** | Alface, cenoura, couve-roxa[9] | 26,1 | 3,5 | 3,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época | 36,0 | 7,2 | 7,0 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 464,9 | 75,4 | 23,4 | 20,7 | 6,5 | 0,9 | 1,9 |
| Quinta-feira | **Sopa** | Couve-flor com cenoura em cubos[9] | 112,5 | 16,4 | 8,6 | 4,2 | 1,7 | 0,2 | 1,0 |
| | **Vegetariano** | Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne[1,9,12] | 295,8 | 47,1 | 1,6 | 12,0 | 6,1 | 0,7 | 0,3 |
| | **Hortícolas** | Estufado de abóbora, espinafres e repolho[9] | 46,9 | 3,1 | 2,6 | 2,9 | 1,8 | 0,2 | 0,5 |
| | **Sobremesa** | Fruta da época | 36,0 | 7,2 | 7,0 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 491,2 | 73,8 | 19,8 | 19,6 | 9,8 | 1,2 | 1,8 |
| Sexta-feira | **Sopa** | Couve-galega com feijão-frade[9,12] | 119,9 | 17,0 | 8,3 | 5,4 | 1,7 | 0,3 | 0,9 |
| | **Vegetariano** | Caldeirada de tofu[8,9,12] | 200,2 | 3,6 | 2,5 | 15,1 | 12,3 | 1,4 | 0,4 |
| | **Hortícolas** | Alface, canónigos, pepino[9] | 19,1 | 1,5 | 2,5 | 1,7 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| | **Sobremesa** | Gelatina/Fruta da época | 22,0 | 3,6 | 3,5 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| | | **Total** | 361,2 | 25,7 | 16,8 | 23,5 | 14,4 | 1,9 | 1,4 |

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

## Jardim de Infância

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] | 107,8 | 18,5 | 8,4 | 3,9 | 1,3 | 0,1 | 0,8 |
| | Vegetariano | Bolonhesa veggie[1,6,9,12] | 249,2 | 22,9 | 7,2 | 24,2 | 5,0 | 0,7 | 0,2 |
| | Hortícolas | Cenoura, pepino, tomate[9] | 17,7 | 2,6 | 2,5 | 0,7 | 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** | 410,7 | 51,2 | 25,1 | 29,3 | 6,7 | 0,9 | 1,0 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de legumes com letras[1,9] | 102,2 | 18,1 | 7,1 | 4,3 | 1,5 | 0,2 | 0,8 |
| | Vegetariano | Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas[1,8,9,12] | 185,6 | 11,2 | 2,6 | 13,3 | 9,0 | 1,1 | 0,4 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura, milho[9] | 34,9 | 5,3 | 3,7 | 1,4 | 0,2 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Maçã assada com canela/Fruta da época | 38,6 | 7,9 | 7,8 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 361,3 | 42,5 | 21,2 | 19,4 | 11,0 | 1,4 | 1,4 |
| Quarta-feira | Sopa | Cenoura com alho-francês às rodelas[9] | 100,6 | 15,2 | 7,3 | 3,8 | 1,5 | 0,2 | 0,6 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de vegetais com batata salteada[1,9,12] | 238,7 | 35,0 | 4,3 | 10,2 | 4,0 | 0,6 | 1,7 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, 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** | 392,9 | 59,9 | 21,0 | 15,3 | 5,8 | 0,9 | 2,3 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve-galega com feijão vermelho[9] | 134,8 | 19,5 | 8,0 | 6,4 | 1,7 | 0,2 | 0,9 |
| | Vegetariano | Lasanha de legumes[1,3,4,9,12] | 185,6 | 11,2 | 2,6 | 13,3 | 9,0 | 1,1 | 0,4 |
| | 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** | 438,6 | 56,0 | 23,1 | 19,6 | 8,5 | 1,3 | 2,1 |
| Sexta-feira | Sopa | Couve-lombarda com feijão branco[9] | 103,1 | 14,7 | 5,9 | 4,5 | 1,4 | 0,2 | 0,0 |
| | Vegetariano | Seitan de cebolada com batata cozida[1,6,9,12] | 216,2 | 23,5 | 3,9 | 15,6 | 5,6 | 0,9 | 0,8 |
| | Hortícolas | Cenoura, pepino, tomate[9] | 53,9 | 4,4 | 4,0 | 3,6 | 1,5 | 0,3 | 0,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 38,7 | 7,7 | 7,5 | 0,5 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| | | **Total** | 411,9 | 50,3 | 21,3 | 24,2 | 8,7 | 1,5 | 1,7 |

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

## Jardim de Infância

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] | 100,9 | 15,2 | 7,3 | 3,8 | 1,5 | 0,2 | 0,6 |
| | Vegetariano | Massa siciliana[1,9,12] | 116,5 | 12,8 | 2,3 | 5,0 | 4,2 | 0,5 | 0,4 |
| | Hortícolas | Legumes cozidos (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** | 262,5 | 35,5 | 16,4 | 10,0 | 6,1 | 0,8 | 1,1 |
| Terça-feira | Sopa | Espinafres com feijão branco[9] | 93,1 | 13,8 | 5,5 | 3,3 | 1,5 | 0,1 | 0,7 |
| | Vegetariano | Panado de seitan no forno com arroz de tomate[1,9,12] | 154,6 | 15,9 | 2,2 | 11,8 | 4,7 | 0,7 | 0,5 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, pepino[9] | 15,3 | 1,9 | 1,8 | 0,9 | 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** | 299,0 | 38,8 | 16,5 | 16,5 | 6,5 | 0,9 | 1,2 |
| Quarta-feira | Sopa | Abóbora e alho-francês[9] | 97,7 | 20,9 | 7,0 | 3,6 | 1,5 | 0,2 | 0,6 |
| | Vegetariano | Massinha de tamboril[1,4,12] | 146,2 | 16,2 | 2 | 15,7 | 6,6 | 0,8 | 0,2 |
| | Hortícolas | - | 35,2 | 4,9 | 4,4 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina/Fruta da época | 22,0 | 3,6 | 3,5 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| | | **Total** | 265,9 | 40,7 | 12,5 | 20,6 | 8,2 | 1,1 | 0,9 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve portuguesa com cenoura ripada[9] | 126,0 | 17,2 | 9,6 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 1,0 |
| | Vegetariano | Tofu com alho e alecrim e arroz de alho[1,9,12] | 163,9 | 9,6 | 0,6 | 11,0 | 8,4 | 1,1 | 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** | 352,1 | 36,7 | 19,8 | 18,8 | 10,7 | 1,5 | 1,5 |
| Sexta-feira | Sopa | Nabo, cenoura e feijão vermelho[9] | 127,5 | 18,8 | 7,8 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Vegetariano | Escondidinho de legumes com puré de batata[9,12] | 186,4 | 28,3 | 5,2 | 5,6 | 4,3 | 0,6 | 0,6 |
| | 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** | 371,4 | 56,7 | 22,1 | 13,2 | 2,0 | 0,3 | 1,4 |

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

## Jardim de Infância

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] | 101,0 | 15,2 | 7,3 | 3,8 | 1,5 | 0,2 | 0,6 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de tofu[8,9,12] | 210,5 | 16,7 | 2,4 | 13,2 | 9,7 | 1,3 | 0,2 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, beterraba[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** | 370,0 | 42,3 | 19,8 | 18,6 | 11,4 | 1,6 | 1,0 |
| 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.**