Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,0
	Vegetariano	Seitan em cebolada com puré de batata[1,6,9,12]	249,7	31,2	4,6	14,6	6,4	1,2	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula[9]	23,2	1,4	1,4	2,3	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
		Total	435,4	59,4	21,6	32,9	6,5	1,1	0,8
Sexta-feira	**Sopa**	Creme de brócolos[9,12]	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com espinafres e esparguete[1,9,12]	318,0	35,1	7,1	13,2	12,2	1,6	0,7
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados[9]	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	448,0	47,7	21,9	31,6	11,0	3,3	0,9

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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e esparguete de legumes[1,9,12]	257,3	22,5	1,8	22,6	8,6	1,1	0,3
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba[9]	21,7	2,3	2,3	1,6	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	419,9	50,6	18,7	29,0	10,5	1,5	0,4
Quarta-feira	**Sopa**	Abóbora e feijão-verde[9]	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Chili com arroz[9,12]	375,0	59,7	6,6	18,2	7,1	1,0	1,3
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa[9]	28,5	3,8	3,3	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	305,1	40,8	13,7	12,6	7,0	0,9	0,7
Quinta-feira	**Sopa**	Couve-flor com cenoura em cubos[9]	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto com pimento e penne[1,9,12]	372,7	56,9	1,9	14,0	9,6	1,1	0,3
	Hortícolas	Estufado de abóbora, espinafres e repolho[9]	52,2	3,7	3,1	1,9	1,9	0,2	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	544,0	86,7	24,6	23,9	8,7	1,2	2,0
Sexta-feira	**Sopa**	Couve-galega com feijão-frade[9,12]	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu[8,9,12]	254,5	17,6	2,8	17,3	15,4	2,0	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	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
		Total	416,9	40,0	17,4	25,7	17,5	2,5	0,5

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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,5
	Vegetariano	Bolonhesa veggie[1,6,9,12]	344,0	31,7	8,9	30,8	7,5	1,0	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	508,2	60,5	27,3	35,9	9,2	1,2	1,0
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com letras[1,9]	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu salteado com alho-francês e arroz de ervilhas[1,8,9,12]	234,6	14,5	2,9	14,6	12,0	1,4	0,2
	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	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
		Total	411,6	46,0	21,7	20,7	14,0	1,7	0,4
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas[9]	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetais com batata corada[1,9,12]	270,2	38,9	4,6	11,3	6,1	0,9	1,9
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate[9]	17,6	2,5	2,4	0,8	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	427,1	64,3	21,8	16,4	7,9	1,2	1,9
Quinta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho[9]	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Lasanha de legumes[1,3,9,12]	257,2	28,7	5,9	12	8,4	1,2	1,1
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula[9]	26,2	2,7	2,6	1,9	0,4	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	456,9	58,6	24,0	20,8	10,7	1,6	1,2
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	Legumes salteados (alho-francês, cenoura, cogumelos, curgete)	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

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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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]	101,1	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Massa siciliana[1,9,12]	173,5	17,6	2,8	6,4	7,4	0,9	0,8
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor)	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	344,2	43,5	20,3	13,0	9,5	1,2	1,9
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]	199,7	19,2	2,3	14,6	7,1	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, cenoura, pepino[9]	15,3	1,9	1,8	0,9	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	346,8	42,6	17,1	19,3	8,9	1,2	1,3
Quarta-feira	**Sopa**	Abóbora e alho-francês[9]	97,7	20,9	7,0	3,6	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos[9,12]	241,0	32,9	6,2	10,6	6,7	0,9	1,4
	Hortícolas	-	41,8	5,7	5,1	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
		Total	378,0	60,3	19,4	16,0	8,6	1,2	1,5
Quinta-feira	**Sopa**	Couve portuguesa com cenoura ripada[9]	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de alho[1,9,12]	209,1	12,6	0,6	12,9	9,3	1,4	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	400,0	40,2	20,3	20,7	11,6	1,8	0,6
Sexta-feira	**Sopa**	Nabo, cenoura e feijão vermelho[9]	127,5	18,8	7,8	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Escondidinho de legumes com puré de batata[9,12]	262,1	39,0	6,1	6,9	6,5	0,9	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino[9]	23,9	2,7	2,3	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	449,5	67,7	23,2	14,5	2,0	0,3	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

1º Ciclo Do Ensino Básico

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	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de tofu[8,9,12]	288,0	24,0	2,7	16,2	10,0	1,7	0,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, beterraba[9]	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	452,4	50,5	21,0	21,7	11,7	2,0	0,5
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas[9,12]	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de lentilhas, abóbora e curgete assada[1,9,12]	230,5	31,7	2,9	9,6	6,0	0,8	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	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	407,4	58,2	19,0	16,8	8,5	1,3	0,5
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco[9]	103,0	14,7	6,5	4,5	1,4	0,2	0,0
	Vegetariano	Panado de seitan no forno com arroz de feijão[9,12]	206,6	20,1	2,4	15,2	7,2	1,0	0,6
	Hortícolas	Salteado de abóbora, agrião e brócolos[9]	21,4	1,5	1,2	2,0	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	369,7	44,0	17,6	22,2	9,4	1,5	0,8
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês[9]	109,3	16,2	6,8	4,5	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada mexicana[9,12]	142,3	15,8	3,1	4,4	5,9	0,9	0,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura, couve-flor[9]	30,9	3,0	2,7	2,3	0,4	0,0	0,5
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
		Total	322,4	43,1	20,6	11,6	8,2	1,2	1,0
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodelas de cenoura[9]	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Salada quente de massa com legumes salteados[1,9,12]	290,6	36,9	4,0	13,8	7,8	1,1	1,3
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate[9]	23,9	2,2	2,2	1,9	0,5	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
		Total	453,8	62,0	21,0	20,0	10,0	1,5	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.