



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 1

De 3 a 7 de março de 2025

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	Jardineira de legumes ^{9,12}	392,5	48,2	9,5	12,8	11,5	1,7	1,4
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		648,8	88,3	39,4	23,0	14,8	2,3	1,8
Terça-feira	Tolerância								
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	135,3	19,5	8,4	6,3	1,6	0,2	1,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados ^{9,12}	272,9	33,3	5,3	9,7	9,5	1,2	1,3
	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		504,3	68,9	30,4	19,2	11,9	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁹	140,7	21,3	9,7	6,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufadinho de legumes com massa ^{1,9,12}	433,9	55,2	8,0	16,1	14,1	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura, milho ⁹	63,8	9,8	6,2	2,6	0,5	0,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		704,9	99,7	37,1	25,6	16,7	2,3	1,3
Sexta-feira	Sopa	Curgete com rodela de cenoura ⁹	132,0	20,3	10,2	5,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas ^{1,8,9,12}	340,8	19,3	1,7	22,5	19,0	2,4	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		576,3	57,0	28,6	31,4	21,3	2,6	0,7



Joana 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 2

De 10 a 14 de março de 2025

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	0,0
	Vegetariano	Estufado com todos ^{9,12}	387,5	46,7	8,8	16,5	11,5	1,5	2,0
	Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		575,0	79,0	30,7	22,3	13,4	1,7	2,0
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde ⁹	151,1	22,4	12,3	5,6	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de feijão ^{1,9,12}	291,4	22,2	4,0	22,9	11,8	1,7	0,9
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	41,4	3,7	3,2	3,4	0,4	0,1	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		522,4	55,0	26,1	33,7	14,5	2,0	1,0
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com hortelã ⁹	132,7	20,4	10,3	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Caldeirada de tofu ^{1,8,9,12}	399,2	29,0	6,2	27,5	23,5	2,9	0,5
	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		640,9	67,1	33,9	37,0	26,2	3,3	0,7
Quinta-feira	Sopa	Grão-de-bico com grelos ⁹	115,2	19,7	8,6	5,9	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Bolinhas de feijão preto com espirais tricolores ^{1,9,12}	590,7	88,5	5,1	21,7	15,4	2,3	0,3
	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		807,9	126,5	31,7	30,4	17,7	2,5	0,5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres ⁹	126,5	19,2	9,1	5,3	1,8	0,1	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	Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) ⁹	26,6	3,0	2,9	1,8	0,6	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		491,4	68,8	29,5	17,8	12,6	1,4	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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 3

De 17 a 21 de março de 2025

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	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{9,12}	377,1	52,7	4,5	14,7	10,3	1,2	0,5
	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		578,9	92,6	34,5	22,7	12,6	1,3	0,5
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ⁹	139,2	10,3	9,6	6,1	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Salada de massa com legumes salteados ^{1,9,12}	430,2	54,4	6,0	18,9	12,5	1,6	1,7
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	34,8	3,2	3,2	1,5	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		670,7	81,3	32,0	27,4	14,9	1,8	1,7
Quarta-feira	Sopa	Couve-flor ^{9,12}	154,1	22,6	12,6	7,2	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado com laranja e arroz de coentros ^{1,9,12}	286,8	18,0	0,6	1,8	9,2	1,2	0,5
	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		542,9	58,9	31,2	11,8	11,7	1,4	0,7
Quinta-feira	Sopa	Alho-francês e curgete ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida ^{9,12}	355,7	44,4	6,8	13,1	11,3	1,5	1,6
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura, milho ⁹	58,0	7,6	4,0	3,0	0,9	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		630,7	87,7	36,3	22,7	14,7	1,9	1,8
Sexta-feira	Sopa	Couve portuguesa ⁹	171,3	23,7	13,9	7,5	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de tofu com tomate e manjerição com arroz de ervilhas ^{1,9,12}	339,9	23,1	3,0	24,2	15,9	2,0	0,9
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		631,2	68,1	37,6	35,1	19,0	2,3	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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 4

De 24 a 28 de março de 2025

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	0,0
	Prato	Abrótea em cebolada com arroz de ervilhas ^{4,9,12}	328,1	23,2	4,9	33,8	10,1	1,1	1,2
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		579,3	66,7	35,4	42,8	12,3	1,3	1,4
Terça-feira	Sopa	Nabo com feijão-verde ⁹	137,6	19,3	9,1	6,2	2,3	0,2	0,0
	Prato	Rolo de carne com puré de batata ^{1,6,7,9,12}	607,5	58,6	8,5	23,1	31,0	10,1	1,3
	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		859,2	96,0	35,0	33,9	34,5	10,3	1,9
Quarta-feira	Sopa	Feijão branco com agrião ⁹	125,9	19,2	8,3	5,3	1,6	0,2	0,0
	Prato	Pescada estufada com legumes e arroz de alho ^{3,4,9,12}	379,7	19,8	4,6	36,1	14,7	2,6	1,8
	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		596,9	55,1	28,8	44,0	17,1	2,8	1,8
Quinta-feira	Sopa	Cenoura com couve-galega ripada ⁹	143,6	21,2	11,2	6,2	1,9	0,3	0,0
	Prato	Bife de frango com salteado de couscous e legumes ^{1,9,12}	511,2	40,5	6,3	53,9	12,8	3,7	1,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, rúcula ⁹	42,5	4,3	4,2	3,2	0,6	0,2	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		735,8	72,7	28,3	65,1	15,5	4,2	1,7
Sexta-feira	Sopa	Espinafres com cubos de cenoura ⁹	130,5	19,2	9,1	5,2	1,8	0,1	0,0
	Prato	Arroz de peixe (pescada e lula) ^{4,9,12}	340,2	23,3	5,4	31,0	12,9	2,0	1,8
	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		574,2	59,9	31,2	39,8	15,3	2,1	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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

Ciclo 2 – Semana 5

31 de março de 2025

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 assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12}	309,8	15,9	0,8	20,2	18,3	2,4	0,7
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	34,5	5,0	4,9	1,6	0,2	0,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		531,2	53,4	27,6	27,3	20,4	2,5	0,9
Terça-feira									
Quarta-feira									
Quinta-feira									
Sexta-feira									



Joana Nunes 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:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.