



Ementa Única - Vegetariana

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 1 a 4 de abril de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira									
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	249,5	33,5	4,9	9,6	7,0	0,9	0,6
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		425,1	60,4	23,8	15,7	9,2	1,2	0,6
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	219,0	23,7	5,1	10,5	6,0	0,9	1,0
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	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		382,2	49,1	22,5	15,9	8,1	1,2	1,0
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	185,1	21,5	2,7	7,7	6,9	1,0	0,8
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	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		354,8	49,1	20,0	14,4	9,0	1,4	1,0
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	0,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	237,6	23,7	5,3	16,4	6,6	1,0	1,0
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	31,5	3,6	2,1	2,0	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		416,9	51,6	22,4	23,1	8,9	1,4	1,1



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 7 a 11 de abril de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	113,4	15,9	8,1	4,2	1,9	0,2	0,1
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	333,5	48,1	1,9	11,8	7,2	1,1	0,6
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	23,9	2,7	2,3	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		494,2	70,6	16,1	19,0	9,3	1,4	0,8
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	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	155,4	15,1	3,7	6,8	6,3	1,0	0,6
	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		313,9	43,4	20,7	12,4	8,1	1,3	0,6
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	244,1	35,9	11,4	8,1	5,6	0,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	23,2	1,4	1,4	2,3	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		416,6	61,2	27,1	15,6	8,0	1,2	1,0
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	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	218,4	18,8	2,7	17,7	10,5	1,5	0,7
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	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		400,5	45,9	21,5	24,7	12,8	1,8	1,2
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	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	284,2	25,2	3,5	16,4	12,1	1,6	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	24,8	3,7	3,6	1,1	0,1	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		467,6	53,6	22,9	23,4	14,1	2,0	0,2



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 14 a 18 de abril de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	87,9	13,1	5,5	3,0	1,5	0,1	0,1
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	251,3	23,3	4,7	15,7	9,3	1,2	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	34,1	4,4	2,9	1,9	0,4	0,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		412,0	48,5	20,6	21,1	11,4	1,5	1,0
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos ^{1,9,12}	293,3	35,4	5,3	17,3	7,4	1,0	1,2
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	26,1	3,5	3,1	1,6	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã assada com canela/Fruta da época	39,9	8,1	8,0	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		494,1	66,5	24,4	25,7	9,4	1,3	1,2
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	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	239,3	32,8	5,8	11,0	6,5	0,9	1,2
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	13,0	1,4	1,4	0,9	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		391,6	57,1	22,0	16,2	8,4	1,2	1,2
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	164,2	18,9	2,0	7,3	5,4	0,8	1,2
	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		343,9	48,2	21,0	13,1	7,3	1,2	1,2
Sexta-feira	FERIADO								



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 8

De 21 a 25 de abril de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁹	93,1	13,8	5,5	3,3	1,5	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com pimento e espirais tricolores ^{1,9,12}	372,7	56,9	1,9	14,0	9,7	1,1	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	24,7	3,6	3,5	1,2	0,0	0,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		529,2	82,0	18,4	19,0	11,4	1,3	0,4
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos ^{1,9,12}	183,4	24,5	0,9	8,9	6,0	0,8	0,9
	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		347,8	49,9	17,8	14,9	8,1	1,1	1,7
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,0
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	182,3	23,2	3,4	6,6	5,4	0,7	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	20,1	2,5	2,2	1,2	0,3	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	23,4	3,9	3,8	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		311,2	41,8	14,3	12,2	7,6	1,0	0,9
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	126,0	17,2	9,6	5,4	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida ^{1,9,12}	258,2	23,2	4,6	16,6	9,6	1,3	0,9
	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		438,2	50,0	23,5	23,4	11,6	1,6	0,9
Sexta-feira	FERIADO								



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

1º Ciclo do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 28 a 30 de abril de 2025

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com hortelã ⁹	101,3	15,3	7,4	3,9	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	252,0	31,4	6,5	9,9	1,7	0,9	0,9
	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		416,4	56,2	23,3	16,5	4,1	1,4	1,7
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	245,3	25,5	7,6	15,7	7,0	1,2	1,2
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	17,4	1,2	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	38,7	7,7	7,5	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		404,0	49,7	22,7	21,3	9,2	1,5	1,2
Quarta-feira	Sopa	Couve-lombarda com feijão branco ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes assados ^{9,12}	166,0	20,8	3,6	6,3	5,4	0,7	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, cenoura ⁹	16,9	1,7	1,6	1,2	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		324,6	44,9	19,2	12,5	7,2	1,1	0,7
Quinta-feira									
Sexta-feira									



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.