



Ementa Única - Vegetariana

Escola Secundária

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	146,0	20,7	11,2	5,7	2,3	0,2	0,0
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	417,7	55,3	8,1	15,9	12,2	1,8	0,8
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	0,0	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	83,0	17,3	17,2	0,7	0,6	0,1	0,0
	Total		690,0	98,9	41,5	24,8	15,1	2,1	0,8
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	150,5	22,3	12,3	5,7	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	341,8	36,5	7,7	15,3	10,4	1,5	1,6
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino 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		583,6	74,9	35,9	23,6	13,3	1,7	1,6
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	140,1	24,3	11,5	5,4	1,4	0,1	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	383,5	53,8	4,9	14,6	10,7	1,3	0,6
	Hortícolas	Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		630,7	93,9	20,5	25,0	13,5	1,7	0,8
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	157,5	24,5	13,4	6,2	1,8	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	358,8	33,7	5,9	26,1	11,6	1,6	1,3
	Hortícolas	Alface, canónigos, milho, pepino ⁹	65,3	7,8	4,3	4,0	1,1	0,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		648,1	79,4	36,8	37,2	14,9	2,0	1,5



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 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 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	147,0	21,1	11,2	5,6	2,2	0,2	0,2
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	504,1	68,2	3,6	16,5	16,5	2,1	0,7
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	37,0	4,0	3,5	2,7	0,2	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	38,5	6,7	6,6	1,8	0,2	0,0	0,1
	Total		726,6	100,0	24,9	26,6	19,1	2,3	1,0
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	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	259,3	24,0	6,2	11,3	11,0	1,8	0,9
	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		491,3	61,2	33,5	19,8	13,3	2,0	0,9
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	136,2	20,6	9,2	5,8	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	373,2	52,0	16,4	12,2	10,0	1,2	1,3
	Hortícolas	Agrião, alface, rúcula ⁹	40,6	2,4	2,4	4,1	1,0	0,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		616,5	88,4	41,2	23,0	13,1	1,7	1,5
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	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	352,1	31,0	6,3	29,4	16,2	2,1	0,8
	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		620,3	71,7	36,3	40,2	19,5	2,3	1,4
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	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	446,7	40,8	4,8	26,2	19,6	2,7	0,1
	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		693,2	80,6	33,6	35,2	21,6	3,0	0,3



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 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	113,1	17,2	7,6	4,1	1,6	0,1	0,2
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	375,6	31,2	7,5	24,8	14,6	2,0	1,1
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba, milho ⁹	61,9	7,9	4,4	3,5	0,9	0,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,4	0,0	0,0
	Total		617,1	69,7	32,7	33,3	17,5	2,3	1,7
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	156,8	23,5	10,0	7,3	1,7	0,2	0,0
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos ^{1,9,12}	458,7	56,0	7,8	26,1	10,3	1,4	1,8
	Hortícolas	Alface, cenoura, couve-roxa ⁹	43,3	5,6	5,0	2,5	0,0	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		741,8	102,4	40,0	36,6	12,6	1,7	1,8
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	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	344,6	43,9	8,3	14,7	11,0	1,7	1,6
	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		567,9	80,3	34,4	23,6	13,5	1,9	1,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	124,8	20,3	8,8	4,4	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	274,2	31,0	3,6	11,5	9,6	1,2	2,3
	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		524,1	79,4	32,9	19,7	12,0	1,4	2,3
Sexta-feira	FERIADO								



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 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	118,3	17,9	7,6	4,4	1,6	0,1	0,9
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com pimento e espirais tricolores ^{1,9,12}	571,1	86,6	3,2	19,9	15,1	1,9	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		791,4	122,8	28,8	27,1	17,1	2,0	0,5
Terça-feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde ⁹	135,6	20,9	10,2	5,2	1,6	0,1	0,0
	Vegetariano	Salada de massa, feijão vermelho e brócolos ^{1,9,12}	390,5	55,8	2,0	16,3	11,0	1,3	1,0
	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		634,6	94,1	29,4	24,9	13,8	1,6	1,2
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	105,2	15,7	6,5	4,1	2,1	0,2	0,0
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	283,7	35,4	5,0	9,6	9,7	1,2	1,2
	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		468,8	61,5	21,3	18,9	12,4	1,5	1,3
Quinta-feira	Sopa	Couve portuguesa com cenoura ripada ⁹	171,3	23,7	13,9	7,6	2,2	0,2	0,0
	Vegetariano	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com batata cozida ^{1,9,12}	382,8	32,9	6,6	26,0	14,8	2,1	1,4
	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		645,9	73,0	36,6	36,1	17,6	2,3	1,4
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

Escola Secundária

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	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	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	128,2	19,7	9,0	5,2	1,6	0,2	0,0
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	370,6	35,7	9,0	24,2	12,0	1,7	1,6
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	29,5	3,6	3,5	1,3	0,8	0,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	66,5	13,4	13,2	0,9	0,5	0,1	0,0
	Total		594,8	72,4	34,7	31,6	14,8	1,9	1,6
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									
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.