



## Ementa Única - Vegetariana

### Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 1

De 1 a 2 de maio de 2025

| Dia           | Refeição    |                                                                 | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
| Terça-feira   |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
| Quarta-feira  |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
|               |             |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
| Quinta-feira  | FERIADO     |                                                                 |       |      |      |      |      |     |     |
| Sexta-feira   | Sopa        | Curgete com rodela de cenoura <sup>9</sup>                      | 100,6 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Tofu com alho e alecrim e arroz de ervilhas <sup>1,8,9,12</sup> | 172,8 | 9,4  | 1,4  | 12,5 | 8,9  | 1,1 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                         | 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       |                                                                 | 330,9 | 34,2 | 17,8 | 18,5 | 10,7 | 1,4 | 1,0 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>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 2 – Semana 2

De 5 a 9 de maio de 2025

| Dia           | Refeição    |                                                                    | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Abóbora com feijão vermelho <sup>9</sup>                           | 95,4  | 15,0 | 6,3  | 3,4  | 1,4  | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Estufado com todos <sup>9,12</sup>                                 | 193,9 | 27,0 | 5,5  | 8,5  | 4,3  | 0,5 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | -                                                                  | -     | -    | -    | -    | -    | -   | -   |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                     | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                    | 325,3 | 49,2 | 18,8 | 12,4 | 5,9  | 0,8 | 1,6 |
| Terça-feira   | Sopa        | Feijão-verde <sup>9</sup>                                          | 111,9 | 16,4 | 8,5  | 3,9  | 1,7  | 0,2 | 0,9 |
|               | Vegetariano | Seitan estufado com arroz de feijão <sup>1,9,12</sup>              | 142,2 | 12,1 | 3,6  | 12,1 | 4,8  | 0,7 | 0,5 |
|               | Hortícolas  | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                            | 23,1  | 2,2  | 1,9  | 2,0  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Gelatina/Fruta da época                                            | 22,0  | 3,6  | 3,5  | 1,3  | 0,1  | 0,1 | 0,1 |
|               | Total       |                                                                    | 299,2 | 34,3 | 17,5 | 19,3 | 6,8  | 1,1 | 1,5 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Creme de legumes com hortelã <sup>9</sup>                          | 101,0 | 15,2 | 7,3  | 3,8  | 1,5  | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Caldeirada de tofu <sup>1,8,9,12</sup>                             | 200,2 | 3,6  | 2,5  | 15,1 | 12,3 | 1,4 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                               | 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       |                                                                    | 363,4 | 28,7 | 19,4 | 21,3 | 14,4 | 1,8 | 1,1 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Grão-de-bico com grelos <sup>9</sup>                               | 111,2 | 15,8 | 6,4  | 4,7  | 1,8  | 0,2 | 1,0 |
|               | Vegetariano | Bolinhas de feijão preto com espirais tricolores <sup>1,9,12</sup> | 302,8 | 47,8 | 2,3  | 12,7 | 6,2  | 0,8 | 0,3 |
|               | Hortícolas  | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                            | 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       |                                                                    | 472,5 | 74,0 | 18,8 | 19,0 | 8,2  | 1,1 | 1,4 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Espinafres <sup>9</sup>                                            | 99,5  | 14,4 | 6,5  | 3,8  | 1,6  | 0,1 | 0,7 |
|               | Vegetariano | Arroz malandro de feijão frade <sup>9,12</sup>                     | 161,8 | 20,6 | 2,7  | 7,4  | 4,6  | 0,7 | 0,8 |
|               | Hortícolas  | Salada mista (alface, cebola, pepino, tomate) <sup>9</sup>         | 20,1  | 2,5  | 2,2  | 1,2  | 0,3  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                     | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                    | 317,4 | 44,7 | 18,4 | 12,9 | 6,7  | 0,9 | 1,5 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>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 2 – Semana 3

De 12 a 16 de maio de 2025

| Dia           | Refeição    |                                                                                 | VE    | HC   | A    | P    | L   | AGS | S   |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Chuchu com curgete e coentros <sup>9</sup>                                      | 100,6 | 15,6 | 8,0  | 3,5  | 1,5 | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas <sup>9,12</sup>                                          | 153,3 | 22,6 | 2,2  | 6,6  | 4,5 | 0,6 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                            | 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       |                                                                                 | 305,2 | 47,3 | 19,0 | 11,5 | 6,3 | 0,9 | 1,0 |
| Terça-feira   | Sopa        | Lentilhas <sup>9</sup>                                                          | 107,8 | 16,2 | 6,7  | 4,6  | 1,4 | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Salada de massa com legumes salteados <sup>1,9,12</sup>                         | 225,1 | 29,7 | 3,7  | 12,0 | 4,7 | 0,6 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Alface, pimento, tomate <sup>9</sup>                                            | 15,2  | 1,7  | 1,6  | 0,9  | 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       |                                                                                 | 384,1 | 54,8 | 19,0 | 18,0 | 6,5 | 0,9 | 1,6 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Couve-flor <sup>9,12</sup>                                                      | 112,5 | 16,4 | 8,6  | 4,2  | 1,7 | 0,2 | 1,0 |
|               | Vegetariano | Seitan assado com laranja e arroz de coentros <sup>1,9,12</sup>                 | 129,9 | 11,2 | 1,0  | 11,0 | 4,1 | 0,6 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Alface, beterraba, cenoura <sup>9</sup>                                         | 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       |                                                                                 | 300,9 | 38,0 | 19,7 | 16,8 | 6,0 | 0,9 | 1,5 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Alho-francês e curgete <sup>9</sup>                                             | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
|               | Vegetariano | Estufado de grão-de-bico com espinafres e batata cozida <sup>9,12</sup>         | 186,9 | 25,3 | 4,7  | 7,7  | 4,4 | 0,6 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Agrião, alface, cenoura, milho <sup>9</sup>                                     | 29,3  | 3,8  | 2,2  | 1,5  | 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       |                                                                                 | 363,7 | 52,6 | 22,4 | 13,7 | 6,7 | 1,0 | 1,9 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Couve portuguesa <sup>9</sup>                                                   | 126,0 | 17,2 | 9,6  | 5,4  | 1,7 | 0,2 | 1,0 |
|               | Vegetariano | Estufado de tofu com tomate e manjeriço com arroz de ervilhas <sup>1,9,12</sup> | 157,9 | 12,1 | 2,9  | 12,9 | 5,8 | 0,7 | 0,5 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                         | 21,5  | 2,4  | 2,1  | 1,7  | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Maçã assada com canela/Fruta da época                                           | 38,6  | 7,9  | 7,8  | 0,4  | 0,3 | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                 | 344,0 | 39,6 | 22,4 | 20,4 | 7,9 | 1,0 | 1,5 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>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 2 – Semana 4

De 19 a 23 de maio de 2025

| Dia           | Refeição    |                                                                                  | VE    | HC   | A    | P    | L   | AGS | S   |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Repolho <sup>9</sup>                                                             | 114,3 | 18,9 | 8,9  | 4,7  | 1,4 | 0,2 | 0,8 |
|               | Vegetariano | Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento e arroz de alho <sup>9,12</sup> | 170,0 | 21,9 | 5,2  | 9,1  | 5,0 | 0,6 | 0,7 |
|               | Hortícolas  | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                          | 22,6  | 3,3  | 3,2  | 1,0  | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                                   | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 342,9 | 51,3 | 24,3 | 15,3 | 6,7 | 0,9 | 1,6 |
| Terça-feira   | Sopa        | Nabo com feijão-verde <sup>9</sup>                                               | 101,5 | 14,2 | 6,3  | 4,2  | 1,8 | 0,2 | 0,7 |
|               | Vegetariano | Bolinhas de grão-de-bico e cenoura com puré de batata <sup>1,6,9,12</sup>        | 210,6 | 34,1 | 4,5  | 5,9  | 4,6 | 0,8 | 0,6 |
|               | Hortícolas  | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) <sup>9</sup>                     | 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       |                                                                                  | 374,2 | 58,2 | 20,2 | 12,5 | 6,9 | 1,1 | 1,8 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Feijão branco com agrião <sup>9</sup>                                            | 99,2  | 14,8 | 5,9  | 4,1  | 1,5 | 0,2 | 0,7 |
|               | Vegetariano | Gratinado de legumes com feijão manteiga e arroz de alho <sup>6,8,9,12</sup>     | 177,2 | 22,2 | 4,0  | 8,6  | 5,6 | 0,7 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Alface, pepino, tomate <sup>9</sup>                                              | 13,0  | 1,4  | 1,4  | 0,9  | 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       |                                                                                  | 325,4 | 45,6 | 18,3 | 14,1 | 7,5 | 1,0 | 1,7 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Cenoura com couve-galega ripada <sup>9</sup>                                     | 109,0 | 16,8 | 8,8  | 5,1  | 1,8 | 0,3 | 0,9 |
|               | Vegetariano | Salada de lentilhas, abóbora e curgete assadas <sup>1,9,12</sup>                 | 162,8 | 22,7 | 2,4  | 7,1  | 3,8 | 0,5 | 0,3 |
|               | Hortícolas  | Alface, cenoura, rúcula <sup>9</sup>                                             | 26,2  | 2,7  | 2,6  | 1,9  | 0,4 | 0,1 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Gelatina/Fruta da época                                                          | 22,0  | 3,6  | 3,5  | 1,3  | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
|               | Total       |                                                                                  | 320,0 | 45,8 | 17,3 | 15,4 | 6,1 | 1,0 | 1,4 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Espinafres com cubos de cenoura <sup>9</sup>                                     | 99,5  | 14,3 | 6,5  | 3,8  | 1,6 | 0,1 | 0,7 |
|               | Vegetariano | Estufado de feijão branco com abóbora e arroz de salsa <sup>9,12</sup>           | 162,9 | 22,7 | 3,8  | 6,3  | 3,7 | 0,5 | 1,0 |
|               | Hortícolas  | Alface, couve-roxa, pepino <sup>9</sup>                                          | 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       |                                                                                  | 319,9 | 46,6 | 19,4 | 12,3 | 5,6 | 0,7 | 1,7 |



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:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>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 2 – Semana 5

De 26 a 30 de maio de 2025

| Dia           | Refeição    |                                                                                  | VE    | HC   | A    | P    | L    | AGS | S   |
|---------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa        | Cenoura com lentilhas <sup>9</sup>                                               | 94,8  | 14,7 | 6,3  | 3,5  | 1,4  | 0,2 | 0,6 |
|               | Vegetariano | Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura <sup>1,8,9,12</sup>               | 148,7 | 9,5  | 0,6  | 11,0 | 8,4  | 1,1 | 0,4 |
|               | Hortícolas  | Beterraba, cenoura, pepino <sup>9</sup>                                          | 22,6  | 3,3  | 3,2  | 1,0  | 0,1  | 0,0 | 0,1 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                                   | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 302,1 | 34,7 | 17,1 | 16,0 | 10,1 | 1,4 | 1,1 |
| Terça-feira   | Sopa        | Nabo, cenoura e espinafres <sup>9</sup>                                          | 109,6 | 15,3 | 7,8  | 4,1  | 1,9  | 0,2 | 0,9 |
|               | Vegetariano | Couscous de legumes e grão-de-bico <sup>9,12</sup>                               | 180,3 | 24,5 | 4,3  | 7,3  | 4,5  | 0,6 | 0,5 |
|               | Hortícolas  | Agrião, alface, couve-roxa <sup>9</sup>                                          | 26,1  | 3,5  | 3,1  | 1,6  | 0,0  | 0,0 | 0,0 |
|               | Sobremesa   | Maça asada com canela/Fruta da época                                             | 38,6  | 7,9  | 7,8  | 0,4  | 0,3  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 354,6 | 51,2 | 23,0 | 13,4 | 6,7  | 0,9 | 1,4 |
| Quarta-feira  | Sopa        | Alho-francês <sup>9</sup>                                                        | 111,5 | 16,3 | 8,5  | 4,0  | 1,7  | 0,2 | 0,8 |
|               | Vegetariano | Risoto de ervilhas e legumes <sup>9,12</sup>                                     | 165,9 | 18,6 | 4,6  | 8,5  | 3,8  | 0,5 | 0,9 |
|               | Hortícolas  | Alface, tomate, pepino <sup>9</sup>                                              | 13,0  | 1,4  | 1,4  | 0,9  | 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       |                                                                                  | 326,4 | 43,5 | 21,5 | 13,9 | 5,9  | 0,8 | 1,7 |
| Quinta-feira  | Sopa        | Abóbora com repolho ripado <sup>9</sup>                                          | 107,8 | 18,5 | 8,4  | 3,9  | 1,3  | 0,1 | 0,8 |
|               | Vegetariano | Bolonhesa de feijão frade <sup>1,9,12</sup>                                      | 153,4 | 18,6 | 2,5  | 7,4  | 4,6  | 0,7 | 0,7 |
|               | Hortícolas  | Salada verde (agrião, alface, rúcula) <sup>9</sup>                               | 23,2  | 1,4  | 1,4  | 2,3  | 0,6  | 0,2 | 0,2 |
|               | Sobremesa   | Fruta da época                                                                   | 36,0  | 7,2  | 7,0  | 0,5  | 0,2  | 0,1 | 0,0 |
|               | Total       |                                                                                  | 320,4 | 45,7 | 19,3 | 14,1 | 6,7  | 1,1 | 1,7 |
| Sexta-feira   | Sopa        | Curgete, chuchu e grão-de-bico <sup>9</sup>                                      | 109,1 | 16,6 | 7,5  | 4,2  | 1,6  | 0,2 | 0,7 |
|               | Vegetariano | Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos <sup>1,9,12</sup> | 179,9 | 19,4 | 5,6  | 13,2 | 4,2  | 0,6 | 0,8 |
|               | Hortícolas  | Alface, canónigos, milho, pepino <sup>9</sup>                                    | 31,5  | 3,6  | 2,1  | 2,0  | 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       |                                                                                  | 356,5 | 46,8 | 22,2 | 19,9 | 6,5  | 1,0 | 1,6 |



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

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