



Ementa Única - Vegetariana

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 5

De 01 a 05 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Cenoura com lentilhas ⁹	94,8	14,7	6,3	3,5	1,4	0,2	0,6
	Vegetariano	Tofu assado com especiarias e arroz de cenoura ^{1,8,9,12}	163,2	9,5	0,6	11,0	8,4	1,1	0,4
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	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		316,6	34,7	17,1	16,0	10,1	1,4	1,1
Terça-feira	Sopa	Nabo, cenoura e espinafres ⁹	109,6	15,3	7,8	4,1	1,9	0,2	0,9
	Vegetariano	Couscous de legumes e grão-de-bico ^{9,12}	180,3	24,5	4,3	7,3	4,5	0,6	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	23,1	2,2	1,9	2,0	0,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		349,0	49,2	21,0	13,9	6,8	1,0	1,4
Quarta-feira	Sopa	Alho-francês ⁹	111,5	16,3	8,5	4,0	1,7	0,2	0,8
	Vegetariano	Risoto de ervilhas e legumes ^{9,12}	165,9	18,6	4,6	8,5	3,8	0,5	0,9
	Hortícolas	Alface, tomate, pepino ⁹	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		336,0	45,4	23,3	14,0	5,8	0,8	1,8
Quinta-feira	Sopa	Abóbora com repolho ripado ⁹	102,6	18,3	7,4	4,3	1,4	0,2	0,7
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão frade ^{1,9,12}	153,4	18,6	2,5	7,4	4,6	0,7	0,7
	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		315,2	45,5	18,3	14,5	6,8	1,2	1,6
Sexta-feira	Sopa	Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹	116,1	15,8	8,1	4,9	2,0	0,3	1,0
	Vegetariano	Seitan assado no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{1,9,12}	179,9	19,4	5,6	13,2	4,2	0,6	0,8
	Hortícolas	Alface, canónigos, pepino ⁹	19,1	1,5	2,5	1,7	0,3	0,1	0,0
	Sobremesa	Maçã asada com canela/Fruta da época	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		353,7	44,6	24,0	20,2	6,8	1,1	1,8



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

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 6

De 08 a 12 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora e grelos ⁹	101,8	15,5	7,2	3,6	1,4	0,1	0,7
	Vegetariano	Hambúrgueres de feijão preto e alho-francês com arroz de alho ^{9,12}	269,6	42,2	1,5	10,7	5,8	0,7	0,5
	Hortícolas	Alface, couve-roxa, pepino ⁹	21,5	2,4	2,1	1,7	0,1	0,0	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	22,0	3,6	3,5	1,3	0,1	0,1	0,1
	Total		414,9	63,7	14,3	17,3	7,4	0,9	1,3
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹	102,2	18,1	7,1	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes ^{9,12}	113,2	11,8	2,9	5,3	4	0,6	0,4
	Hortícolas	Alface, cenoura, tomate ⁹	17,6	2,5	2,4	0,8	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		269,0	39,6	19,4	10,9	5,8	0,9	1,2
Quarta-feira	Sopa	Ervilhas ^{9,12}	110,6	16,2	6,8	4,7	1,6	0,2	0,7
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, batata-doce e couve ^{1,9,12}	192,7	29,6	10,0	6,7	3,6	0,4	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	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		362,5	54,4	25,2	14,2	6,0	0,9	1,7
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor com cenoura em cubos ⁹	112,5	16,4	8,6	4,2	1,7	0,2	1,0
	Vegetariano	Caldeirada de seitan ^{1,9,12}	165,1	14,5	2,3	14,9	8,0	1,1	0,6
	Hortícolas	Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹	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		339,7	40,8	20,3	21,5	10,2	1,4	2,1
Sexta-feira	Sopa	Couve-galega com feijão-frade ^{9,12}	119,9	17,0	8,3	5,4	1,7	0,3	0,9
	Vegetariano	Macarronete com estufado de tofu em molho de tomate ^{1,8,9,12}	208,1	17,6	2,9	13,4	9,1	1,2	0,1
	Hortícolas	Beterraba, cenoura, pepino ⁹	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		386,6	45,1	21,4	20,3	11,1	1,6	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

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 7

De 15 a 19 de abril de 2024

Dia	Refeição		VE	HC	A	P	L	AGS	S
Segunda-feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁹	107,8	18,5	8,4	3,9	1,3	0,1	0,8
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes e batata cozida ^{1,8,9,12}	206,4	19,1	4,2	13,3	7,4	1,0	0,6
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	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		374,1	47,0	21,8	19,6	9,4	1,3	1,5
Terça-feira	Sopa	Couve-galega com feijão vermelho ⁹	134,8	19,5	8,0	6,4	1,7	0,2	0,9
	Vegetariano	Esparguete com estufado de favas com curgete e cogumelos ^{1,9,12}	223,0	26,2	5,5	13,6	4,6	0,7	1,1
	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	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		422,5	57,1	24,4	22,0	6,6	1,0	2,0
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹	100,6	15,2	7,3	3,8	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Gratinado de legumes com feijão manteiga e batata cozida ^{1,9,12}	197,7	28,5	5,0	9,7	4,5	0,6	1,0
	Hortícolas	Alface, pepino, tomate ⁹	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		347,3	52,3	20,7	14,9	6,4	0,9	1,6
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com letras ^{1,9}	99,2	15,9	6,4	3,3	1,5	0,2	0,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos ^{9,12}	120,2	14,4	2,0	5,8	3,3	0,5	1,2
	Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹	35,2	4,9	4,4	1,8	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		290,6	42,4	19,8	11,4	5,2	0,8	1,9
Sexta-feira	Sopa	Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹	103,1	14,7	5,9	4,5	1,4	0,2	0,8
	Vegetariano	Massada de seitan ^{1,9,12}	190,6	19,7	4,3	14,6	4,8	0,6	0,5
	Hortícolas	Agrião, alface, beterraba ⁹	19,5	1,9	1,9	1,5	0,2	0,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	36,0	7,2	7,0	0,5	0,2	0,1	0,0
	Total		349,2	43,5	19,1	21,1	6,6	1,0	1,4



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Cruz

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

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 8

De 22 a 26 de abril de 2024

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 alho-francês e espirais tricolores ^{1,9,12}	300,7	47,7	1,9	12,4	6,1	0,7	0,3
	Hortícolas	Alface, beterraba, cenoura ⁹	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			452,3	71,9	17,5	17,3	7,8	0,9
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}	150,9	21,5	0,7	8,2	3,8	0,4	0,7
	Hortícolas	Alface, rúcula, tomate ⁹	23,9	2,2	2,2	1,9	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			312,6	46,4	17,1	14,2	5,9	0,7
Quarta-feira	Sopa	Nabo, abóbora e agrião ⁹	85,4	12,2	4,9	3,1	1,8	0,2	0,4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ^{9,12}	135,1	18,7	3,4	5,4	3,4	0,4	0,7
	Hortícolas	Agrião, alface, couve-roxa ⁹	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			265,6	36,7	13,7	11,8	5,5	0,8
Quinta-feira	FERIADO								
Sexta-feira	Sopa	Cenoura e couve lombarda ⁹	102,2	14,7	6,5	4,3	1,5	0,2	0,8
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de cenoura ^{1,9,12}	151,5	12,9	2,5	11,5	5,2	0,8	0,6
	Hortícolas	Alface, pimento, tomate ⁹	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			304,9	36,5	17,6	17,2	7,1	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

Jardim de Infância

Ciclo 2 – Semana 1

De 29 a 30 de abril de 2024

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	0,6
	Vegetariano	Jardineira de legumes ^{9,12}	195,4	25,6	5,9	8,6	4,3	0,5	0,8
	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	38,6	7,9	7,8	0,4	0,3	0,1	0,0
	Total		358,2	50,1	22,4	15,1	6,7	1,0	1,6
Terça-feira	Sopa	Cenoura com ervilhas ^{9,12}	102,6	15,3	6,6	4,1	1,5	0,2	0,6
	Vegetariano	Seitan com espinafres e cogumelos e batata-doce cozida ^{1,9,12}	192,1	20,6	6,3	13,0	4,7	0,8	1,1
	Hortícolas	Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹	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		343,7	44,5	21,3	18,5	6,6	1,1	1,7
Quarta-feira									
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 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.