



Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



1 a 5 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Feriado					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-branca Empadão de Arroz e Legumes Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas Banana, Citrino, Maça	68,6 378,7 13,2 68,9	3,2 6,9 0,2 0,3	0,5 1,0 0,1 0,0	2,7 4,1 1,4 12,6	0,2 0,5 0,5 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas e Couve-flor Massada (massa tricolor) de Ervilhas com Legumes (cenoura e couve) ¹ Curgete e Brócolos salteados Banana, Maça, Pera	134,0 650,9 40,6 68,9	3,5 6,6 3,1 0,3	0,5 1,2 0,5 0,0	3,5 11,5 1,9 12,6	0,2 0,5 0,0 0,0
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Grão Tofu no forno com Arroz de Tomate ^{3,4} Cenoura, Couve-roxa e Pepino Kiwi/Uvas	111,9 517,6 7,0 77,8	3,4 15,7 0,0 0,6	0,5 2,2 0,0 0,1	3,4 2,9 1,0 14,1	0,2 0,4 0,0 0,0
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Espinafres Jardineira de Legumes Alface, Cenoura e Tomate Maça, Citrino, Pera	99,4 498,2 5,8 68,9	3,2 12,9 0,1 0,3	0,5 2,0 0,0 0,0	4,1 6,3 0,9 12,6	0,2 0,5 0,0 0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



8 a 12 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Feriado					
3ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Brócolos Bolonha (esparguete) de Soja¹ Repolho e Cenoura salteados Banana, Citrino, Maça	74,8 375,0 13,6 68,9	3,1 9,0 0,1 0,3	0,4 1,4 0,1 0,0	2,3 6,8 1,9 12,6	0,2 0,3 0,0 0,0
4ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Crepe de Ervilhas Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco Alface, Tomate e Milho Kiwi/Uvas	69,8 652,1 59,4 77,8	1,9 10,1 0,8 0,6	0,3 1,5 0,1 0,1	1,8 6,8 0,7 14,1	0,1 0,5 0,0 0,0
5ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Crepe de Cenoura e Couve branca Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada Cenoura, Couve-roxa e Tomate Gelatina vegetal	99,4 445,8 7,0 66,2	3,2 7,2 0,0 0,1	0,5 1,0 0,0 0,0	4,1 5,7 1,0 14,5	0,2 0,4 0,0 0,1
6ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Caldo-verde Tofu no forno com Arroz de Açafrão Pepino, Beterraba e Milho Maça, Citrino, Pera	143,2 517,6 57,6 68,9	3,3 15,7 0,8 0,3	0,5 2,2 0,1 0,0	2,9 2,9 0,5 12,6	0,2 0,4 0,0 0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.





Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



15 a 19 de dezembro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Crepe de Alho-francês	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Ervilhas e Cenoura estufadas com Massa (esparguete) ^{1,3}	649,8	9,4	1,6	8,6	0,4
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Lasanha de Espinafres ^{1,6}	446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Crepe de Cenoura	71,8	2,4	0,3	2,3	0,2
	Prato	Cogumelos grelhados com Batata corada	284,3	6,4	0,9	2,5	0,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ralada	5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Crepe de Abóbora	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Tofu estufado com Pimento e Massa espiral ¹	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Espinafres	78,3	2,8	0,4	1,9	0,3
	Prato	Hambúrguer de Grão com Arroz branco ⁶	730,5	13,5	1,9	7,1	0,4
	Hortícolas	Repolho, beringela e cenoura salteados	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Maça, Citrino, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas e troca de ingredientes pela entidade fornecedora de refeições. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor. Além da definida outra fruta da época está disponível.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar através do Portal da Educação.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.

