



# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



6 a 7 de abril de 2026

|          |                                          |                                                                                                                                             | VE<br>(kcal)                   | Líp.<br>(g)               | AGS<br>(g)               | Aç.<br>(g)                | Sal<br>(g)               |
|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 2ª feira | Sopa<br>Prato<br>Hortícolas<br>Sobremesa | Interrupção Letiva                                                                                                                          |                                |                           |                          |                           |                          |
| 3ª feira | Sopa<br>Prato<br>Hortícolas<br>Sobremesa | Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)<br>Bolonesa de Lentilhas<br>Alface, Pimento e Tomate<br>Banana, Citrino, Maça                     | 118,0<br>552,2<br>5,8<br>68,9  | 3,3<br>7,9<br>0,1<br>0,3  | 0,5<br>1,3<br>0,0<br>0,0 | 3,8<br>8,8<br>0,9<br>12,6 | 0,2<br>0,3<br>0,0<br>0,0 |
| 4ª feira | Sopa<br>Prato<br>Hortícolas<br>Sobremesa | Crema de Abóbora e Espinafres<br>Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco<br>Couve-flor e Cenoura cozidos<br>Gelatina vegetal    | 74,8<br>652,1<br>9,6<br>66,2   | 3,1<br>10,1<br>0,1<br>0,1 | 0,4<br>1,5<br>0,0<br>0,0 | 2,3<br>6,8<br>1,0<br>14,5 | 0,2<br>0,5<br>0,2<br>0,1 |
| 5ª feira | Sopa<br>Prato<br>Hortícolas<br>Sobremesa | Crema de Alho-francês e Couve-flor<br>Salada de Tofu (massa espiral, tofu e cenoura) <sup>1,6</sup><br>Cenoura, Couve-roxa e Pepino<br>Kiwi | 62,5<br>592,9<br>7,0<br>77,8   | 3,4<br>9,3<br>0,0<br>0,6  | 0,5<br>1,4<br>0,0<br>0,1 | 4,3<br>6,6<br>1,0<br>14,1 | 0,4<br>0,3<br>0,0<br>0,0 |
| 6ª feira | Sopa<br>Prato<br>Hortícolas<br>Sobremesa | Feijão-verde<br>Stroganoff de Cogumelos com Arroz de Cenoura<br>Couve lombarda e couve branca salteadas<br>Maça, Citrino, Pera              | 107,0<br>507,7<br>16,8<br>68,9 | 3,3<br>20,1<br>0,2<br>0,3 | 0,5<br>2,7<br>0,1<br>0,0 | 4,4<br>4,7<br>2,0<br>12,6 | 0,2<br>0,5<br>0,2<br>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:

<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 rijas, <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>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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



13 a 17 de abril de 2026

|          |            |                                                                                 | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Couve-branca                                                                    | 68,6         | 3,2         | 0,5        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Empadão de Arroz e Legumes                                                      | 378,7        | 6,9         | 1,0        | 4,1        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Alface, Cenoura e Tomate                                                        | 5,8          | 0,1         | 0,0        | 0,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Banana, Citrino, Maça                                                           | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Creme de Ervilhas e Couve-flor                                                  | 134,0        | 3,5         | 0,5        | 3,5        | 0,2        |
|          | Prato      | Massada (massa tricolor) de Ervilhas com Legumes (cenoura e couve) <sup>1</sup> | 650,9        | 6,6         | 1,2        | 11,5       | 0,5        |
|          | Hortícolas | Curgete e Brócolos salteados                                                    | 40,6         | 3,1         | 0,5        | 1,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Maça, Citrino, Pera                                                             | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Agrião                                                                          | 87,9         | 3,2         | 0,5        | 2,1        | 0,3        |
|          | Prato      | Tofu no forno com Arroz de Tomate <sup>3,4</sup>                                | 517,6        | 15,7        | 2,2        | 2,9        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Pepino                                                    | 7,0          | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Kiwi                                                                            | 77,8         | 0,6         | 0,1        | 14,1       | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Grão com Couve lombarda                                                         | 111,9        | 3,4         | 0,5        | 3,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Jardineira de Legumes                                                           | 498,2        | 12,9        | 2,0        | 6,3        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas                                             | 13,2         | 0,2         | 0,1        | 1,4        | 0,5        |
|          | Sobremesa  | Banana, Maça, Pera                                                              | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Creme de Cenoura e Espinafres                                                   | 99,4         | 3,2         | 0,5        | 4,1        | 0,2        |
|          | Prato      | Grão de bico estufado com Cenoura e Massa espiral <sup>1,4</sup>                | 498,2        | 13,9        | 2,0        | 6,3        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Alface, Couve-roxa e Tomate                                                     | 5,4          | 0,1         | 0,0        | 0,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Gelatina vegetal                                                                | 66,2         | 0,1         | 0,0        | 14,5       | 0,1        |

**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: <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>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos *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



16 a 20 de fevereiro de 2026

|          |            |                                                                  | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Sopa de Couve-flor                                               | 74,8         | 3,1         | 0,4        | 2,3        | 0,2        |
|          | Prato      | Bolonhesa (esparguete) de Soja <sup>1</sup>                      | 375,0        | 9,0         | 1,4        | 6,8        | 0,3        |
|          | Hortícolas | Repolho e Cenoura salteados                                      | 13,6         | 0,1         | 0,1        | 1,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Banana, Citrino, Maça                                            | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Caldo-verde                                                      | 143,2        | 3,3         | 0,5        | 2,9        | 0,2        |
|          | Prato      | Tofu no forno com Arroz de Açafrão                               | 517,6        | 15,7        | 2,2        | 2,9        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Pepino, Beterraba e Milho                                        | 57,6         | 0,8         | 0,1        | 0,5        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Maça, Citrino, Pera                                              | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Creme Grão com Espinafres                                        | 111,9        | 3,4         | 0,5        | 3,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Batata Corada        | 540,3        | 7,6         | 1,2        | 6,8        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Tomate                                     | 7,0          | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Kiwi                                                             | 77,8         | 0,6         | 0,1        | 14,1       | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Couve portuguesa e Feijão branco                                 | 115,2        | 3,3         | 0,5        | 3,2        | 0,2        |
|          | Prato      | Rancho vegetariano <sup>1</sup>                                  | 539,1        | 9,5         | 1,3        | 7,7        | 0,2        |
|          | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho                                        | 57,8         | 0,8         | 0,1        | 0,4        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Banana, Maça, Pera                                               | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Creme de Cenoura e Couve branca                                  | 99,4         | 3,2         | 0,5        | 4,1        | 0,2        |
|          | Prato      | Hambúrguer vegetariano com Arroz de Feijão Vermelho <sup>4</sup> | 729,5        | 13,8        | 2,0        | 8,7        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Pepino, Beterraba e Milho                                        | 57,6         | 0,8         | 0,1        | 0,5        | 0,0        |
|          | 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:

<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>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. *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.





23 a 27 de fevereiro de 2026

|          |            |                                                                    | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Crepe de Alho-francês e Curgete                                    | 62,5         | 3,4         | 0,5        | 4,3        | 0,4        |
|          | Prato      | Ervilhas e Cenoura estufadas com Massa (esparguete) <sup>1,3</sup> | 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                                                               | 77,8         | 0,6         | 0,1        | 14,1       | 0,0        |
| 3ª feira | Sopa       | Couve lombarda                                                     | 68,6         | 3,2         | 0,5        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Lasanha de Espinafres <sup>1,6</sup>                               | 446,0        | 14,8        | 2,3        | 7,2        | 0,9        |
|          | Hortícolas | Repolho, beringela e cenoura salteados                             | 16,8         | 0,2         | 0,1        | 2,0        | 0,2        |
|          | Sobremesa  | Banana, Citrino, Maça                                              | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Crepe de Abóbora e Feijão-verde                                    | 74,8         | 3,1         | 0,4        | 2,3        | 0,2        |
|          | Prato      | Cogumelos grelhados com Batata corada <sup>4</sup>                 | 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  | Maça, Citrino, Pera                                                | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Crepe de Feijão vermelho com Couve lombarda                        | 109,8        | 3,3         | 0,4        | 2,7        | 0,2        |
|          | Prato      | Tofu estufado com Pimento e Massa espiral <sup>1</sup>             | 498,2        | 13,9        | 2,0        | 6,3        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Brócolos e Cenoura cozidos                                         | 9,6          | 0,1         | 0,0        | 1,0        | 0,2        |
|          | Sobremesa  | Banana, Maça, Pera                                                 | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Feriado                                                            |              |             |            |            |            |
|          | Prato      |                                                                    |              |             |            |            |            |
|          | Hortícolas |                                                                    |              |             |            |            |            |
|          | Sobremesa  |                                                                    |              |             |            |            |            |

**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:

<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 rijia, <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>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos. 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.

