



# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



6 a 10 de janeiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Sopa de Feijão-Verde</b>	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	<b>Tofu estufado com Arroz branco<sup>6</sup></b>	527,3	15,8	2,2	4,3	0,5
	Hortícolas	<b>Couve branca e Cenoura salteadas</b>	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Creme de Nabo e Cenoura</b>	96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	<b>Cogumelos e Feijão vermelho salteados com Esparguete estufada<sup>1</sup></b>	589,9	6,1	1,1	6,5	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Couve-roxa e Milho</b>	58,5	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	<b>Sopa de Grão com Couve branca</b>	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	<b>Cogumelos grelhados com Arroz de Feijão</b>	362,0	7,1	1,1	2,8	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Milho</b>	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Sopa de Couve Lombarda e Feijão vermelho</b>	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	<b>Soja estufada com Cenoura e Batata cozida</b>	498,2	12,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	<b>Brócolos e Couve-flor cozidos</b>	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Espinafres</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Couve-flor panada no forno com Ervilhas e Arroz branco<sup>1</sup></b>	440,0	4,9	1,0	7,9	0,4
	Hortícolas	<b>Tomate, Pepino e Cenoura</b>	7,9	0,1	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	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>Tremçoço 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. 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 janeiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)</b>	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	<b>Bolonhesa de Soja<sup>1,6</sup></b>	415,0	6,6	1,0	5,9	0,3
	Hortícolas	<b>Alface, Cenoura e Tomate</b>	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Caldo-verde</b>	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	<b>Feijão estufado com cogumelos e Massa espiral<sup>1</sup></b>	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	<b>Couve repolho e Cenoura salteados</b>	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	<b>Creme de Couve lombarda e Feijão branco</b>	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	<b>Couve e Lentilhas salteadas com Batata corada</b>	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Milho e Tomate</b>	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Sopa de Couve Branca</b>	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	<b>Seitan gratinado com Arroz branco<sup>1,6</sup></b>	411,9	12,3	1,7	5,2	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Pepino</b>	3,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Couve-flor</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Hambúrguer de Grão com Arroz de Feijão<sup>6</sup></b>	730,5	13,5	1,9	7,1	0,4
	Hortícolas	<b>Brócolos, Milho e Cenoura cozidos</b>	16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	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. 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.



20 a 24 de janeiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Sopa Couve Lombarda</b>	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	<b>Ervilhas estufadas com Massa tricolor<sup>1</sup></b>	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	<b>Couve-roxa, Pepino e Tomate</b>	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Sopa Agrião</b>	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	<b>Feijoada vegetariana com Arroz branco</b>	656,8	7,2	1,1	3,1	0,2
	Hortícolas	<b>Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados</b>	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	<b>Creme de Cenoura</b>	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	<b>Meia Desfeita de Grão e Tofu (Tofu, Batata e Grão)<sup>6</sup></b>	483,3	11,7	1,6	4,7	0,2
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Milho</b>	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Creme de Grão e Espinafres</b>	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	<b>Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco</b>	652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	Hortícolas	<b>Alface, Pepino e Tomate</b>	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Sopa de Couve Lombarda e Feijão Branco</b>	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	<b>Brócolos assados com Feijão vermelho e Batata corada</b>	513,5	7,9	1,2	5,0	0,4
	Hortícolas	<b>Brócolos e Cenoura cozidos</b>	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	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. 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



27 a 31 de janeiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora</b>	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	<b>Lasanha de Espinafres</b>	446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	<b>Couve-roxa, milho e tomate</b>	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Creme de Cenoura e Couve branca</b>	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	<b>Cogumelos e Feijão branco salteados com Arroz de Açafrão</b>	518,4	7,6	1,2	2,7	0,4
	Hortícolas	<b>Couve-flor e Cenoura cozidos</b>	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	<b>Sopa de Nabijas</b>	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	<b>Couve-flor assada com feijão e Batata Corada</b>	445,8	7,2	1,0	5,7	0,3
	Hortícolas	<b>Alface, Couve-roxa e Pepino</b>	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	<b>Creme de Alho-francês e Curgete</b>	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	<b>Espinafres e Grão salteados com Arroz branco</b>	626,6	9,4	1,4	4,9	0,5
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Tomate</b>	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Sopa de Feijão branco com Espinafres</b>	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	<b>Cogumelos assados com Ervilhas e Esparguete <sup>1</sup></b>	495,4	5,7	0,9	5,4	0,4
	Hortícolas	<b>Repolho, Cenoura e Curgete salteados</b>	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	<b>Fruta da época (3 variedades)</b>	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. 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.



