



# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



2 a 6 de junho de 2025

|          |            |                                                               | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AGS<br>(g) | Aç.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------|------------|---------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 2ª feira | Sopa       | Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)                     | 118,0        | 3,3         | 0,5        | 3,8        | 0,2        |
|          | Prato      | Bolonhesa de Lentilhas                                        | 552,2        | 7,9         | 1,3        | 8,8        | 0,3        |
|          | Hortícolas | Alface, Pimento e Tomate                                      | 5,8          | 0,1         | 0,0        | 0,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Sorvete de Fruta                                              | 118,5        | 5,2         | 4,6        | 23,0       | 0,1        |
| 3ª feira | Sopa       | Crepe de Abóbora e Espinafres                                 | 74,8         | 3,1         | 0,4        | 2,3        | 0,2        |
|          | Prato      | Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Batata Corada     | 540,3        | 7,6         | 1,2        | 6,8        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Couve-flor e Cenoura cozidos                                  | 9,6          | 0,1         | 0,0        | 1,0        | 0,2        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                 | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Couve portuguesa e Feijão branco                              | 115,2        | 3,3         | 0,5        | 3,2        | 0,2        |
|          | Prato      | Strogonoff de Cogumelos com Arroz de Cenoura                  | 507,7        | 20,1        | 2,7        | 4,7        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Alface, Beterraba e Milho                                     | 57,8         | 0,8         | 0,1        | 0,4        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                 | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Crepe de Alho-francês e Couve-flor                            | 62,5         | 3,4         | 0,5        | 4,3        | 0,4        |
|          | Prato      | Salada de Tofu (massa espiral, tofu e cenoura) <sup>1,6</sup> | 592,9        | 9,3         | 1,4        | 6,6        | 0,3        |
|          | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Pepino                                  | 7,0          | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Melancia/Melão                                                | 33,8         | 0,3         | 0,0        | 7,2        | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Feijão-verde                                                  | 107,0        | 3,3         | 0,5        | 4,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Risoto de Cogumelos e Feijão vermelho <sup>8</sup>            | 582,3        | 18,0        | 2,0        | 2,7        | 0,2        |
|          | Hortícolas | Couve lombarda e couve branca salteadas                       | 16,8         | 0,2         | 0,1        | 2,0        | 0,2        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                 | 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 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. 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



9 a 13 de junho de 2025

|          |            |                                                                                 | 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  | Fruta da época (3 variedades)                                                   | 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      | Tofu no forno com Arroz de Tomate <sup>3,4</sup>                                | 517,6        | 15,7        | 2,2        | 2,9        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Curgete e Brócolos salteados                                                    | 40,6         | 3,1         | 0,5        | 1,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                                   | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 4ª feira | Sopa       | Grão com Couve lombarda                                                         | 111,9        | 3,4         | 0,5        | 3,4        | 0,2        |
|          | Prato      | Hambúrguer Vegetariano com Arroz branco                                         | 652,1        | 10,1        | 1,5        | 6,8        | 0,5        |
|          | Hortícolas | Cenoura, Couve-roxa e Pepino                                                    | 7,0          | 0,0         | 0,0        | 1,0        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Melancia/Melão                                                                  | 33,8         | 0,3         | 0,0        | 7,2        | 0,0        |
| 5ª feira | Sopa       | Creme de Cenoura e Espinafres                                                   | 99,4         | 3,2         | 0,5        | 4,1        | 0,2        |
|          | Prato      | Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada                               | 445,8        | 7,2         | 1,0        | 5,7        | 0,4        |
|          | Hortícolas | Alface, Couve-roxa e Tomate                                                     | 5,4          | 0,1         | 0,0        | 0,9        | 0,0        |
|          | Sobremesa  | Fruta da época (3 variedades)                                                   | 68,9         | 0,3         | 0,0        | 12,6       | 0,0        |
| 6ª feira | Sopa       | Agrião                                                                          | 87,9         | 3,2         | 0,5        | 2,1        | 0,3        |
|          | 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 | Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidas                                             | 13,2         | 0,2         | 0,1        | 1,4        | 0,5        |
|          | 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 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. 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.

