Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário

2 a 6 de novembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Bolonhesa de Soja[1,6]	415,0	6,6	1,0	5,9	0,3
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço)	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Seitan gratinado com Arroz branco[1,6]	411,9	12,3	1,7	5,2	0,4
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Couve e Lentilhas salteadas com Batata corada	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	Hortícolas	Alface, Milho e Tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Branca	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Feijão estufado com cogumelos e Massa espiral[1]	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Pepino	3,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Hambúrguer de Grão com Arroz de Feijão[6]	730,5	13,5	1,9	7,1	0,4
	Hortícolas	Brócolos, Milho e Cenoura cozidos	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]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 novembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa Couve Lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Ervilhas estufadas com Massa tricolor[1]	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Couve-roxa, Pepino e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	121,5	0,8	0,2	27,0	0,0
3ª feira	Sopa	Sopa Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Feijoada vegetariana com Arroz branco	656,8	7,2	1,1	3,1	0,2
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Massada (cotovelo) de Grão-de-bico[1]	650,9	6,6	1,3	11,5	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda e Feijão Branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Couve-flor assada com Feijão vermelho e Arroz de Açafrão	513,5	7,9	1,2	5,0	0,4
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Grão e Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Salada (quente) de feijão frade, batata e cenoura	485,5	6,0	1,2	6,2	0,2
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]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

16 a 20 de novembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Espinafres e Ervilhas salteados com Arroz branco	626,6	9,4	1,4	4,9	0,5
	Hortícolas	Couve-roxa, milho e tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Brócolos assados com feijão e Batata Corada	445,8	7,2	1,0	5,7	0,3
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	Sopa de Nabiças	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco	652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Grão-de-bico estufado com Massa Esparguete[1]	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina vegetal	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Sopa de Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Cogumelos assados com Ervilhas e Arroz de Açafrão	495,4	5,7	0,9	5,4	0,4
	Hortícolas	Repolho, Cenoura e Curgete salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]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

23 a 27 de novembro de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (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	Banana, Citrino, Maça	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Creme 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	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
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	Banana, Maça, Pera	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme 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) [1,6]	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	Kiwi/Uvas	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	Feijão-verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Risoto de Cogumelos e Feijão vermelho [8]	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	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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço e [14]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.