



# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



6 a 10 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Interrupção Letiva					
3ª 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
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Chilli Vegetariano de Feijão Preto com Arroz branco	652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	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
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) <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	Kiwi	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	Strogonoff de Cogumelos com Arroz de Cenoura	507,7	20,1	2,7	4,7	0,5
	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:

<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



13 a 17 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (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



20 a 24 de abril de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Bolonhesa (espaguete) 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 Açafraão	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.





# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



27 de abril a 1 de maio de 2026

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme 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	Creme 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	Creme 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 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.

