



# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



3 a 7 de fevereiro 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 Lentilhas</b>	552,2	7,9	1,3	8,8	0,3
	Hortícolas	<b>Alface, Pimento e Tomate</b>	5,8	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
3ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Espinafres</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Batata Corada</b>	540,3	7,6	1,2	6,8	0,4
	Hortícolas	<b>Couve-flor e Cenoura cozidos</b>	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	<b>Couve portuguesa e Feijão branco</b>	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	<b>Strogonoff de Cogumelos com Arroz de Cenoura</b>	507,7	20,1	2,7	4,7	0,5
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Milho</b>	57,8	0,8	0,1	0,4	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 Couve-flor</b>	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	<b>Salada de Tofu (massa espiral, tofu e cenoura)<sup>16</sup></b>	592,9	9,3	1,4	6,6	0,3
	Hortícolas	<b>Cenoura, Couve-roxa e Pepino</b>	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Feijão-verde</b>	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	<b>Risoto de Cogumelos e Feijão vermelho<sup>8</sup></b>	582,3	18,0	2,0	2,7	0,2
	Hortícolas	<b>Couve lombarda e couve branca salteadas</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.





# Ementa Vegetariana

2º e 3º ciclos e ensino secundário



10 a 14 de fevereiro de 2025

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	378,7	6,9	1,0	4,1	0,5
	Hortícolas	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	650,9	6,6	1,2	11,5	0,5
	Hortícolas	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	517,6	15,7	2,2	2,9	0,4
	Hortícolas	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
5ª feira	Sopa	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	498,2	12,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	415,0	6,6	1,0	5,9	0,3
	Hortícolas	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	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 rijã, <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 out ra 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



17 a 21 de fevereiro de 2025

			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 (esparguete) de Ervilhas <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	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Couve lombarda 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	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Kiwi	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
4ª feira	Sopa	Creme Grão com Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Brócolos assados com Feijão preto e Batata corada	445,8	7,2	1,0	5,7	0,4
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate	7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª 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	Gelatina vegetal	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
6ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Batata Cozida	540,3	7,6	1,2	6,8	0,4
	Hortícolas	Alface, Tomate e Milho	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	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

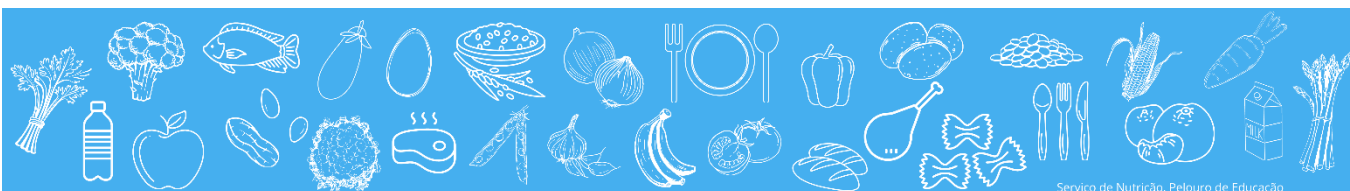
Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</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



24 a 28 de fevereiro de 2025

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	<b>Creme de Alho-francês e Curgete</b>	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	<b>Ervilhas e Cenoura estufadas com Massa (esparguete)<sup>1,3</sup></b>	649,8	9,4	1,6	8,6	0,4
	Hortícolas	<b>Alface, Cenoura e Tomate</b>	5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	<b>Kiwi</b>	77,8	0,6	0,1	14,1	0,0
3ª feira	Sopa	<b>Couve lombarda</b>	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	<b>Hambúrguer vegetariano com Arroz de Feijão Vermelho<sup>4</sup></b>	729,5	13,8	2,0	8,7	0,4
	Hortícolas	<b>Repolho, beringela e cenoura salteados</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
4ª feira	Sopa	<b>Creme de Abóbora e Feijão-verde</b>	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	<b>Tofu estufado com Pimento e Massa espiral<sup>1</sup></b>	498,2	13,9	2,0	6,3	0,5
	Hortícolas	<b>Alface, Beterraba e Cenoura ralada</b>	5,8	0,0	0,0	1,0	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 Feijão vermelho com Couve lombarda</b>	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	<b>Cogumelos grelhados com Batata corada<sup>4</sup></b>	284,3	6,4	0,9	2,5	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
6ª feira	Sopa	<b>Juliana (Repolho, Ervilhas e Cenoura)</b>	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	<b>Lasanha de Espinafres<sup>1,6</sup></b>	446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	<b>Alface, Couve-roxa e Tomate</b>	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	<b>Gelatina vegetal</b>	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 contém 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.

