

# Ementa escolar vegetariana junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (02/06)	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>(12)</sup>	86,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Massa espiral gratinada com lentilhas, cogumelos e espinafres <sup>(1)(6)(12)</sup>	353,0	3,0	61,0	17,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e cenoura	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (03/06)	Sopa	Couve lombarda <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Soja à portuguesa <sup>(6)</sup> com batatas fritas	513,0	25,0	52,0	15,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (04/06)	Sopa	Juliana <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Tomates recheados com legumes e ervilhas acompanhados de massa <sup>(1)</sup>	209,0	3,0	34,0	9,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (05/06)	Sopa	Agrião <sup>(12)</sup>	90,0	2,0	14,0	3,0
	Prato	Salteado de feijão frade com legumes e batata	232,0	2,0	40,0	11,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (06/06)	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes com arroz	244,0	3,0	44,0	7,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos. O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar vegetariana junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda- feira (09/06)	Sopa	Caldo verde <sup>(12)</sup>	160,0	3,0	26,0	4,0
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com espaguete <sup>(1)</sup>	431,0	4,0	73,0	20,0
	Salada	Alface, couve em juliana e couve-roxa	24,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (10/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (11/06)	Sopa	Alho-francês <sup>(12)</sup>	85,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Jardineira de soja <sup>(6)</sup>	213,0	5,0	27,0	11,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (12/06)	Sopa	Grão com nabiça <sup>(12)</sup>	142,0	3,0	20,0	6,0
	Prato	Legumes salteados com batata, broa e grão	251,0	3,0	42,0	10,0
	Salada	Cenoura, pepino e couve-roxa	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (13/06)	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	2,0
	Prato	Arroz com feijão branco, couve lombardo e cenoura	387,0	3,0	68,0	15,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos. O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar vegetariana junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (16/06)	Sopa	Brócolos <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Salada de grão com batata, cenoura e couves de bruxelas	261,0	3,0	43,0	11,0
	Salada	Tomate, pepino e milho	141,0	2,0	26,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (17/06)	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(12)</sup>	130,0	2,0	18,0	7,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	287,0	3,0	52,0	10,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (18/06)	Sopa	Grelos <sup>(12)</sup>	88,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos	233,0	2,0	41,0	10,0
	Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	27,0	0,0	3,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (19/06)	Sopa					
	Prato					
	Salada	<b>FERIADO</b>				
	Sobremesa					
	Pão					
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (20/06)	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(12)</sup>	123,0	2,0	20,0	4,0
	Prato	Arroz com feijão preto, cenoura, milho e pimento	369,0	4,0	67,0	14,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos. O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.

# Ementa escolar vegetariana

## junho 2025



			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Segunda-feira (23/06)	Sopa	Couve coração <sup>(12)</sup>	83,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Esparguete <sup>(1)</sup> salteada com cogumelos, lentilhas e mistura de legumes <sup>(12)</sup>	298,0	3,0	49,0	15,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	25,0	0,0	4,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Terça-feira (24/06)	Sopa	Creme der ervilhas e coentros <sup>(12)</sup>	91,0	2,0	12,0	3,0
	Prato	Soja de cebolada <sup>(6)(8)</sup> com batata aos cubos e cenoura cozida	232,0	6,0	32,0	11,0
	Salada	Curgete, pimento e beringela	23,0	0,0	2,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quarta-feira (25/06)	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(12)</sup>	76,0	2,0	11,7	2,8
	Prato	Almôndegas de ervilhas com esparguete <sup>(1)</sup>	403,0	5,0	72,0	14,0
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Quinta-feira (26/06)	Sopa	Creme de alho-francês com couve flor <sup>(12)</sup>	83,0	4,0	12,0	3,0
	Prato	Arroz de feijão e tomate com legumes assados	234,0	3,0	45,0	7,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	149,0	2,0	28,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0
			VE (Kcal)	Líp (g)	H.C (g)	Prot (g)
Sexta-feira (27/06)	Sopa	Feijão-verde <sup>(12)</sup>	87,0	2,0	13,0	3,0
	Prato	Empadão de batata de legumes e lentilhas	240,0	2,0	40,0	11,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	21,0	0,0	3,0	1,0
	Sobremesa	Fruta da época	65,0	0,0	13,0	1,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	136,0	1,0	27,0	5,0

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos. O VE (valor energético), Líp (lípidos), H.C (hidratos de carbono) e Prot (proteínas) foram calculados a partir de valores médios dos ingredientes utilizados tendo em conta a Tabela da Composição de Alimentos (2007) do Instituto Ricardo Jorge.