



BACALHAU

O bacalhau pode viver 25 anos e pesar até 96 kg, medindo entre 1 e 2 metros. Apresenta baixo teor de gordura e proteína de alto valor biológico.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Setembro de 2025

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Gratinado de atum com massa espiral e queijo 1;3;4;7;6V;10V	447	21,0	5,2	30,1	3,5	33,2	2	525	24,3	6,1	37,2	4,0	37,9	2,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Gratinado de soja 1;6;8V;10V;11V	379	5,2	0,9	41,7	10,7	35,3	0,2	489	6,7	1,1	52,6	13,6	46,5	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco	160	2,1	0,3	22,5	13,6	6,2	0,3	160	2,1	0,3	22,5	13,6	6,2	0,3
	Prato geral	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V	201	5,6	0,9	4,7	3,2	32,2	0,3	224	6,8	1,1	4,7	3,2	35,2	0,3
	Guarnição	Arroz de couve	203	4,1	0,6	3,0	2,4	5,7	0,1	247	5,2	0,8	3,0	2,5	6,5	0,1
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve e cenoura 1;6;12V	384	9,4	1,5	11,3	6,4	24,6	0,3	457	10,9	1,8	12,3	6,7	30,8	0,3
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	78	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	98	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Red-fish no forno 4	178	7,6	1,2	0,8	0,6	26,3	0,1	197	8,9	1,4	0,8	0,6	28,1	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V	442	19,3	3,1	30,9	4,4	31,9	0,1	520	22,9	3,7	36,0	5,3	37,3	0,1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Febras estufadas	227	9,7	2,6	4,4	3,1	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3
	Guarnição	Massa cotovelinhos com cenoura 1;6V;10V	168	0,9	0,2	34,2	2,0	5,6	0,2	204	1,1	0,2	41,3	2,5	6,8	0,2
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate 1;6V;10V	493	10,8	1,5	72,0	10,0	21,1	0,3	634	14,0	1,9	92,3	12,2	27,2	0,4
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4
	Prato geral	Arroz de bacalhau com tomate, pimento e ervilhas 4	307	8,4	1,4	6,1	3,5	12,0	0	368	10,5	1,7	6,1	3,6	13,7	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	654	9,3	1,6	90,6	14,3	41,9	0,3	745	11,6	1,9	100,8	15,9	48,1	0,3
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.

Legenda: Kcal=Valor Energético / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Prot.=Proteína (g) / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições.

A declaração nutricional apresentada corresponde a uma dose individual única.

Para esclarecimentos adicionais, contactar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)