

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 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 brócolos	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	Bolonhesa de cavala4	155	8,4	2,0	3,0	1,4	15,9	0,5	178	10,0	2,3	3,1	1,4	17,8	0,5
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com molho de tomate	237	4,5	0,7	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	0,3	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura e pimento	438	11,9	2,4	4,3	3,0	39,0	0,3	503	14,3	2,8	4,3	3,0	41,9	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de cogumelos 6;1V;12V e arroz branco	544	23,5	3,7	6,9	2,1	34,6	0,2	645	28,2	4,5	7,4	2,3	40,5	0,2
	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 feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Pescada à Gomes de Sá 3,4	295	11,7	2,2	23,8	1,4	22,5	0,3	349	14,5	2,7	27,7	1,7	25,7	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos	423	10,7	1,1	59,3	7,3	18,1	0,3	535	13,9	1,4	73,9	8,3	23,2	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba	75	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	78	0,2	0,0	11,3	10,7	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	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 alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Perna de frango estufada	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	Guarnição	Arroz de feijão-verde	203	4,1	0,7	3,9	2,6	4,9	0,1	253	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz branco	535	8,8	1,5	64,1	5,8	29,2	0,2	593	10,9	1,8	64,5	6,3	30,5	0,2
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, brócolos e pimento	90	3,8	0,6	4,2	3,4	7,2	0,0	89	3,8	0,6	3,4	2,7	7,9	0,0
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V	173	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	192	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	0,1
	Guarnição	Batata assada	193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Estufadinho de batata, lentilhas, brócolos, cogumelos e alho francês 12V	388	10,7	1,5	43,1	11,4	22,2	0,3	492	13,7	1,9	54,3	12,9	28,2	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 rija; 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)