

Celebra-se a 26 de Janeiro, desde o ano de 1975.  
Pretende sensibilizar para a necessidade de proteger o meio ambiente, através da educação e envolvendo todos os sistemas: económico, político e social.

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de Janeiro de 2026

|               |                   | 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              | 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       | Ovo mexido 3                                                                              |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 141                                                                                       | 10,3 | 2,6     | 0,9  | 0,4   | 10,2 | 0,4 | 169               | 12,5 | 3,2     | 1,0  | 0,5   | 12,0 | 0,4 |
|               | Guarnição         | Arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)                                                 |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 288                                                                                       | 8,2  | 1,2     | 12,8 | 5,2   | 6,8  | 0,4 | 357               | 10,5 | 1,6     | 15,5 | 6,1   | 8,0  | 0,5 |
|               | Prato vegetariano | Arroz malandrinho de soja, cenoura, curgete e alho francês 6;1V;8V;11V                    |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Terça-feira   |                   | 323                                                                                       | 8,2  | 1,4     | 11,3 | 9,9   | 8,7  | 0,6 | 387               | 10,4 | 1,7     | 12,5 | 11,0  | 10,3 | 0,6 |
|               | Salada/Legumes    | Alface, tomate e beterraba                                                                |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 63                                                                                        | 0,4  | 0,0     | 8,2  | 8,2   | 3,8  | 0,3 | 63                | 0,4  | 0,0     | 8,2  | 8,2   | 3,8  | 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 | 2,0   | 2,9  | 0,5 | 92                | 0,5  | 0,3     | 19,1 | 2,0   | 2,9  | 0,5 |
| Quarta-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       | Filete de escamudo no forno 4;2V;14V                                                      |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 289                                                                                       | 5,4  | 0,9     | 1,0  | 0,0   | 26,8 | 0,3 | 318               | 6,5  | 1,1     | 1,0  | 0,0   | 28,9 | 0,3 |
|               | Guarnição         | Batata salteada                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 141                                                                                       | 3,5  | 0,5     | 23,3 | 1,5   | 3,1  | 0,1 | 168               | 4,5  | 0,7     | 27,1 | 1,7   | 3,6  | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6                                            |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Quinta-feira  |                   | 155                                                                                       | 5,2  | 0,9     | 7,8  | 4,6   | 17,2 | 0,1 | 186               | 5,7  | 1,1     | 9,2  | 5,2   | 22,4 | 0,1 |
|               | Salada/Legumes    | Salteado de cogumelos 12V, espinafres e curgete                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 104                                                                                       | 4,9  | 0,8     | 4,5  | 4,1   | 8,2  | 0,4 | 119               | 5,9  | 0,9     | 5,0  | 4,5   | 9,1  | 0,4 |
|               | 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 | 2,0   | 2,9  | 0,5 | 92                | 0,5  | 0,3     | 19,1 | 2,0   | 2,9  | 0,5 |
| Sexta-feira   | Sopa              | Sopa de repolho e feijão branco                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 176                                                                                       | 2,1  | 0,2     | 25,3 | 14,6  | 8,0  | 0,4 | 176               | 2,1  | 0,2     | 25,3 | 14,6  | 8,0  | 0,4 |
|               | Prato geral       | Lasanha de carne de bovino 1;3;6;7                                                        |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 577                                                                                       | 25,3 | 11,1    | 43,2 | 8,7   | 42,8 | 0,1 | 657               | 29,0 | 12,6    | 50,1 | 9,0   | 47,7 | 0,1 |
|               | Guarnição         |                                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Rissóis de tofu e espinafres com massa esparguete 1;6;2V;3V;4V;7V;10V;12V;14V             |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 351                                                                                       | 9,9  | 1,7     | 55,0 | 5,0   | 9,2  | 1,2 | 453               | 12,9 | 2,2     | 70,9 | 6,5   | 11,9 | 1,5 |
| Sábado        | 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*                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 | 2,0   | 2,9  | 0,5 | 92                | 0,5  | 0,3     | 19,1 | 2,0   | 2,9  | 0,5 |
|               |                   |                                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Domingo       | Sopa              | Creme de curgete                                                                          |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 147                                                                                       | 2,1  | 0,3     | 21,5 | 14,7  | 5,5  | 0,3 | 147               | 2,1  | 0,3     | 21,5 | 14,7  | 5,5  | 0,3 |
|               | Prato geral       | Arroz de cavala com cogumelos e milho 4;2V;14V;12V                                        |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 501                                                                                       | 21,8 | 4,9     | 7,6  | 2,5   | 28,4 | 0,5 | 594               | 25,6 | 5,6     | 10,4 | 3,4   | 32,2 | 0,6 |
|               | Guarnição         |                                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Arroz de feijão branco com couve lombarda e cenoura                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 |
| Segunda-feira | 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* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 | 2,0   | 2,9  | 0,5 | 92                | 0,5  | 0,3     | 19,1 | 2,0   | 2,9  | 0,5 |
|               |                   |                                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Terça-feira   | Sopa              | Sopa de alho francês                                                                      |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 164                                                                                       | 1,9  | 0,3     | 19,5 | 14,6  | 4,9  | 0,3 | 164               | 1,9  | 0,3     | 19,5 | 14,6  | 4,9  | 0,3 |
|               | Prato geral       | Bife de frango estufado com ervilhas                                                      |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 227                                                                                       | 5,4  | 0,9     | 8,6  | 3,3   | 33,3 | 0,1 | 246               | 6,5  | 1,1     | 8,6  | 3,3   | 35,7 | 0,1 |
|               | Guarnição         | Massa espiral cozida 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 | Massada de grão-de-bico (tomate, curgete, pimento, grão-de-bico e massa espiral) 1;6V;10V |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Quarta-feira  |                   | 486                                                                                       | 12,1 | 1,3     | 68,2 | 10,0  | 20,7 | 0,2 | 615               | 15,5 | 1,7     | 86,2 | 11,3  | 26,2 | 0,2 |
|               | Salada/Legumes    | Alface, couve roxa e pepino                                                               |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 52                                                                                        | 0,5  | 0,1     | 5,2  | 4,6   | 4,3  | 0,0 | 55                | 0,5  | 0,1     | 5,6  | 4,9   | 4,5  | 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 | 2,0   | 2,9  | 0,5 | 92                | 0,5  | 0,3     | 19,1 | 2,0   | 2,9  | 0,5 |

\*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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-Tremoço; 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)