

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Fevereiro 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	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	Massada de bacalhau com pimento 1;4;2V;6V;10V;14V	263	5,1	0,9	31,2	3,9	13,4	0,1	316	6,4	1,2	38,3	4,4	15,6	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês e massa 1;6;10V	290	5,8	1,1	35,3	6,3	21,9	0,2	384	6,7	1,3	47,1	9,7	30,2	0,2
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Stroganoff de frango (com natas) 7;12V	250	12,4	4,9	1,7	0,8	32,5	0,1	290	15,3	6,1	1,9	1,0	35,6	0,1
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V	358	10,5	1,4	42,2	7,3	18,4	0,3	463	13,5	1,8	55,0	8,7	23,6	0,4
	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3
	Prato geral	Guisado de lombinhos de pescada com batata e pimento 4;2V;14V	280	5,9	0,9	27,1	4,3	27,7	0,1	316	7,1	1,0	30,9	4,6	29,9	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento e grão-de-bico)	452	11,4	1,2	62,8	9,5	18,9	0,2	564	14,6	1,5	77,6	10,5	23,7	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4
	Prato geral	Chili de carne (carne de bovino picada, feijão preto, cenoura)	339	10,7	3,0	22,8	6,8	35,4	0,4	389	12,4	3,4	26,5	7,1	39,7	0,4
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (soja, feijão preto, cenoura) com arroz branco 6;1V;8V;11V	641	9,3	1,4	45,9	13,5	43,5	0,4	853	12,1	1,9	65,4	16,4	59,0	0,4
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento salteados	53	1,7	0,3	3,7	3,4	4,6	0,0	60	1,8	0,4	4,2	3,8	5,6	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4
	Prato geral	Atum de cebolada 4;2V;14V	510	33,2	7,2	4,3	0,9	48,6	2,4	276	18,0	2,9	4,3	0,9	24,3	2,3
	Guarnição	Salada de batata e feijão-frade	354	14,9	1,7	49,2	2,6	13,8	0,1	285	11,7	1,3	40,2	2,2	11,1	0,1
	Prato vegetariano	Salada de tofu (batata, feijão frade, tofu) 1;6	564	26,6	3,8	46,9	2,6	38,6	0,1	676	32,2	4,5	56,4	3,1	45,8	0,1
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2	581	10,8	1,7	30,6	10,5	35,8	0,3
	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	2,0	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-Amendãos; 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)