

LEGUMINOSAS

São alimentos muito ricos nutricionalmente; podendo proporcionar elevados benefícios para a saúde. São um excelente fornecedor de proteínas e hidratos de carbono, sobretudo complexos, como o amido. Quanto à gordura, possuem uma quantidade muito reduzida e não têm colesterol na sua composição.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Fevereiro de 2026

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de ervilhas													
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cebola roxa 1;3;6V;10V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V;12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de favas													
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6;2V;7V;8V;11V;12V;13V;14V													
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6;12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco e vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4;2V;14V													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela)													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Perna de frango estufada com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa de tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 1;6;10V													
	Salada/Legumes	Beterraba, curgete e tomate no forno													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 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 / Lip.=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)