

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 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              | 158         | 2,0  | 0,3     | 20,0 | 14,6  | 5,0  | 0,3 | 158               | 2,0  | 0,3     | 20,0 | 14,6  | 5,0  | 0,3 |
|               | Prato geral       | 159         | 10,7 | 2,7     | 1,2  | 0,6   | 13,2 | 0,4 | 191               | 13,0 | 3,2     | 1,4  | 0,7   | 15,6 | 0,5 |
|               | Guarnição         | 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 | 720         | 6,9  | 1,0     | 79,7 | 16,7  | 54,2 | 0,3 | 805               | 8,5  | 1,3     | 88,7 | 16,9  | 61,5 | 0,4 |
|               | Salada/Legumes    | 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         | 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               | 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              | 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       | 179         | 6,7  | 0,8     | 18,7 | 1,3   | 10,8 | 1,1 | 196               | 7,3  | 0,8     | 20,4 | 1,4   | 11,8 | 1,2 |
|               | Guarnição         | 240         | 4,2  | 0,7     | 3,7  | 1,0   | 6,2  | 0,1 | 284               | 5,2  | 0,8     | 3,7  | 1,1   | 7,0  | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | 614         | 24,0 | 3,8     | 16,8 | 7,9   | 37,7 | 0,2 | 723               | 28,8 | 4,6     | 18,7 | 9,0   | 43,8 | 0,3 |
|               | Salada/Legumes    | 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         | 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               | 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              | 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       | 201         | 9,3  | 2,4     | 1,9  | 1,5   | 27,2 | 0,1 | 223               | 10,8 | 2,7     | 1,9  | 1,5   | 29,4 | 0,1 |
|               | Guarnição         | 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 | 364         | 10,2 | 1,3     | 42,2 | 11,2  | 18,4 | 0,3 | 456               | 13,1 | 1,6     | 52,5 | 12,1  | 23,2 | 0,3 |
|               | Salada/Legumes    | 133         | 2,1  | 0,3     | 21,3 | 6,7   | 3,8  | 0,0 | 159               | 2,3  | 0,3     | 25,6 | 8,0   | 4,6  | 0,0 |
|               | Sobremesa         | 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               | 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              | 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       | 410         | 24,4 | 6,4     | 11,9 | 5,4   | 33,2 | 0,1 | 447               | 27,0 | 7,0     | 12,7 | 5,7   | 35,8 | 0,1 |
|               | Guarnição         | 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 | 459         | 8,6  | 1,4     | 59,0 | 9,1   | 24,1 | 0,3 | 515               | 10,8 | 1,7     | 64,9 | 9,8   | 26,2 | 0,3 |
|               | Salada/Legumes    | 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         | 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               | 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              | 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       | 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 | 348         | 8,7  | 1,4     | 8,1  | 4,4   | 19,4 | 0,3 | 426               | 11,0 | 1,9     | 8,7  | 4,6   | 25,0 | 0,3 |
|               | Salada/Legumes    | 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         | 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               | 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-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)