

A ementa geral desta semana é constituída por pratos típicos da gastronomia portuguesa, de norte a sul do país.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Abril 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 alho francês	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato geral	Filetes de pescada fritos 1;3;4;2V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V	384	12,4	1,6	40,2	0,8	31,9	0,2	392	12,6	1,6	40,2	0,8	33,8	0,2
	Guarnição	Arroz de tomate	188	4,0	0,6	2,4	2,4	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,5	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	329	20,2	4,7	7,6	0,3	26,0	0,1	382	23,9	5,5	7,6	0,4	30,2	0,1
	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	0,4
	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
Terça-feira	Sopa	Creme 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	Rancho à Transmontana (massa, batata, grão-de-bico, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6V;7V;10V;12V	541	19,3	4,4	46,1	9,6	42,6	0,0	649	22,6	4,9	58,8	10,7	48,5	0,4
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de grão-de-bico com couve e cenoura 1;6V;10V	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	Couve-flor, abóbora e couve branca	85	1,5	0,3	10,9	4,0	5,0	0,3	120	2,1	0,4	16,4	5,6	6,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época*	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
	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 galega com feijão manteiga	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	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e salsa) 3;4;2V;14V	315	12,9	2,4	24,1	2,1	24,5	4,9	373	15,8	2,9	27,9	2,3	28,6	5,7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada	306	8,1	1,2	40,8	9,5	11,7	0,1	488	0,6	1,8	66,5	12,3	23,5	0,2
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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	Creme 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	Arroz de frango à Beirã (arroz de frango desfiado, dourado no forno)	406	9,5	1,6	28,1	1,8	46,1	0,1	470	11,7	2,0	28,1	1,9	49,2	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve 1;6;12V	336	9,2	1,5	6,7	3,6	23,6	0,2	410	10,7	1,7	7,3	3,8	29,8	0,2
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de cenoura com grão-de-bico	153	1,9	0,2	24,0	11,2	4,5	0,3	153	1,9	0,2	24,0	11,2	4,5	0,3
	Prato geral															
	Guarnição	Massada de peixe à Algarvia 1;4;2V;6V;10V;14V	398	10,3	1,7	9,0	7,3	26,2	0,2	459	12,5	2,1	9,1	7,4	28,4	0,2
	Prato vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e massa 6;1V;8V;11V	237	4,5	0,1	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete	90	4,1	0,7	6,8	5,6	4,2	0,0	109	5,1	0,9	8,0	6,6	4,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2
	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-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 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)