

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 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 brócolos													
		192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa cotovelinhos, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
		382	17,5	3,6	38,4	7,1	17,3	0,4	474	21,5	4,4	48,2	8,4	20,9	0,5
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinhos 6;1V;8V;10V;11V													
		379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3	488	6,7	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
Terça-feira	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas													
		161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3
	Prato geral	Pescada no forno com molho de cenoura 4;2V;14V													
		159	5,4	0,8	4,6	3,3	23,7	0,2	176	6,5	0,9	4,6	3,3	25,4	0,2
	Guarnição	Batata assada													
		139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Legumes no forno (courgette e tomate) com grão-de-bico cozido e batata assada													
Quinta-feira		420	10,9	1,2	58,6	7,0	17,4	0,1	532	14,1	1,5	73,3	8,1	22,3	0,1
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
		54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	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	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	Estufado de frango (bife) com feijão catariño													
		313	5,7	1,1	22,0	4,1	39,8	0,1	364	6,9	1,3	26,4	4,5	44,6	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	Estufado de feijão catariño e cenoura com arroz branco													
Sábado		392	11,6	1,7	17,3	5,7	11,3	0,3	454	14,6	2,2	17,3	5,8	12,0	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface													
		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
Domingo	Sopa	Creme de alface													
		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	Lascas de salmão estufado em tomate 4;2V;14V													
		174	8,2	1,3	1,9	0,9	22,1	0,1	193	9,5	1,5	1,9	0,9	23,7	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	Seitan no forno com alho francês e massa espiral 1;6;10V													
Segunda-feira		286	5,7	1,1	34,6	5,4	20,9	0,2	363	7,4	1,4	43,2	6,7	28,3	0,2
	Salada/Legumes	Legumes assados (abóbora, cenoura e courgette) com tomilho													
		117	1,9	0,3	21,2	10,2	2,2	0,3	131	2,0	0,3	24,5	11,5	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
		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 couve lombarda													
		144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;2V;4V;10V;12V													
		519	16,8	4,3	8,9	5,7	41,7	0,9	598	19,8	4,9	9,1	5,8	47,0	1,0
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V													
		567	23,3	3,6	11,0	6,0	34,7	0,4	664	28,0	4,3	11,5	6,2	40,0	0,4
Quarta-feira	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
		59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	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

*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 rijã; 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 (g)/ 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)