



EMENTA COMEMORATIVA – SEMANA DA EUROPA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 de maio 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 Grécia	Sopa	Ρεβιθόσουπα – Sopa de grão-de-bico	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Χωριάτικη - Salada grega (massa espiral, ovo, queijo feta, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;3;7;6V;10V	421	23,0	7,1	31,0	4,2	21,3	1,0	509	27,8	8,5	38,1	4,8	25,4	1,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	χορτοφαγική ελληνική σαλάτα - Salada grega vegetariana (massa espiral, seitan, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;6;10V	327	14,8	2,3	31,6	4,4	5,5	0,2	413	19,0	2,9	39,0	5,0	19,5	0,2
	Salada/Legumes	Σταρισμένα λαχανικά - Legumes assados com tomilho (pimento, curgete e abóbora) 1V;10V;12V	100	1,2	0,2	19,6	8,7	2,1	0,2	479	114,6	1,2	0,2	22,8	10,0	2,5
	Sobremesa	Φρούτα εποχής – 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	Ανάμεικτο ψωμί – Pão de mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	116	3,0	0,6	9,4	2,1	2,9	0,0	116	3,0	0,6	9,4	2,1	2,9	0,0	
Terça-feira Hungria	Sopa	Zöldbab krém - Creme de feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Gulyás - (Goulash) Guisado de carne de vaca com batata em cubos, cebola e cenoura	442	19,5	5,8	33,5	9,5	32,2	0,2	505	23,0	6,6	37,9	9,7	35,9	0,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Vegetáriánus gulyás - Guisado de feijão branco e tofu com batata em cubos, cebola e cenoura	610	22,8	4,1	51,1	9,4	43,6	0,3	723	27,5	4,9	59,9	10,2	51,4	0,3
	Salada/Legumes	Uborka, saláta és paradicsomsaláta - Salada de pepino, alface e tomate	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	Szezonális gyümölcs - 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	Vegyes kenyér – 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 Portugal	Sopa	Caldo verde (com chouriço) 1;6;3V;7V;9V;12V ou caldo verde (sem chouriço)*	130 152	2,2 2,1	1,5 0,5	14,0 22,4	2,0 9,3	5,0 7,0	0,4 0,3	130 152	2,2 2,1	1,5 0,5	14,0 22,4	2,0 9,3	5,0 7,0	0,4 0,3
	Prato geral	Sardinha petinga panada no forno 1;3;4;6;2V;7V;8V;11V;12V;13V;14V	414	23,6	5,4	18,7	0,4	31,4	0,5	447	26,5	5,9	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho	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	Pataniscas vegetarianas com cogumelos e pimento (sem leite) e arroz de tomate malandrinho 1;6;12V	475	12,9	1,7	35,9	6,5	12,1	0,5	525	15,8	2,1	33,2	5,9	13,1	0,4
	Salada/Legumes	Salteado de brócolos, couve-flor e feijão-verde	95	2,5	0,3	9,2	4,1	5,5	0,0	117	2,9	0,3	11,5	5,1	6,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 0,2
Pão	Broa de milho 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	113	0,7	0,1	22,3	0,0	3,2	0,4	113	0,7	0,1	22,3	0,0	3,2	0,4	
Quinta-feira Itália	Sopa	Minestrone – Sopa Minestrone (tomate, feijão vermelho, cebola, cenoura e batata)	127	1,5	0,2	23,3	8,7	5,1	0,2	127	1,5	0,2	23,3	8,7	5,1	0,2
	Prato geral	Spaghetti alla bolognese (con formaggio grattugiato) - Esparguete à bolonhesa (carne picada de aves) (com queijo ralado) 1;3;7;6V;10V	400	12,9	5,7	30,3	3,0	39,8	0,5	473	15,6	6,8	37,4	3,5	44,6	0,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Spaghetti alla bolognese di lenticchie – Esparguete à bolonhesa de lentilhas 1;6V;10V	385	16,6	0,9	59,1	4,1	17,9	0,1	501	8,4	1,1	77,4	5,8	23,3	0,1
	Salada/Legumes	Verdure saltate – Legumes salteados (cogumelos 12V, curgete e pimento)	83	4,2	0,7	4,1	3,5	5,6	0,0	98	5,3	0,9	4,5	3,9	6,6	0,0
	Sobremesa	Frutta di stagione – 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	Pane all'aglio - Pão de alho (no forno, com azeite e alho) 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	116	3,0	0,6	19,4	2,1	2,9	0,0	116	3,0	0,6	19,4	2,1	2,9	0,0	
Sexta-feira Suécia	Sopa	Ärtsoppa – Creme de ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Laxpudding - Empadão de batata (às rodelas) com salmão 3;4;6;7;1V;2V;14V	501	30,6	6,8	27,1	6,8	30,5	2,0	564	35,0	7,5	30,3	6,8	33,4	2,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Sojapaj – Empadão de soja 6;1V;8V;11V	369	8,2	1,2	35,3	9,7	34,2	0,2	466	10,5	1,6	42,3	12,1	44,7	0,2
	Salada/Legumes	Rödbets-, morots- rödkål– Salada de beterraba, cenoura e couve roxa	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	Säsöngens frukt – Fruta da época (morangos)	71	0,6	0,0	14,1	14,1	0,5	0,0	71	0,6	0,0	14,1	14,1	0,5	0,0
Pão	Vete och rågbröd - 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)