

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Junho 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	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Pizza (queijo, cogumelos, pimento, azeitonas e molho de tomate) 1;3;7;6V;8V;11V;12V;13V													
	Guarnição	Pataniscas vegetarianas (cogumelos, milho e pimento) com gomos de batata assada 1;6;12V													
	Prato vegetariano	Tomate, alface e pepino													
	Salada/Legumes	Fruta da época* ou gelado de leite 7													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão														
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Salmão panado no forno 1;3;4;2V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V													
	Guarnição	Arroz de açafraão 1V;10V;12V													
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de açafraão 6;1V;10V;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 alho francês													
	Prato geral	Bolonhesa de aves													
	Guarnição	Massa esparguete e lentilhas cozidas 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa vegetariana (soja, couve lombarda, cenoura e massa esparguete) 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Feriado Corpo de Deus													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Ovo cozido com salada de massa espiral (massa espiral, azeitonas, tomate e cebola laminada) 1;3;6V;10V;12V													
	Guarnição	Favas cozidas com salada de massa espiral (massa espiral, azeitonas, tomate e cenoura) 1;6V;10V;12V													
	Prato vegetariano	Alface, couve roxa e cenoura													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão														

*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 rijas; 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)