

O chá gelado teve origem na Feira de St. Louis (EUA), em 1904, durante um Verão muito quente. Foi adicionado gelo ao chá quente, de forma a oferecer uma bebida refrescante aos visitantes.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Junho de 2026

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alface	165	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4	165	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4
	Prato geral	Bolonhesa de atum 4;2V;14V	155	8,4	2,0	3,0	1,4	15,9	0,5	178	10,0	2,3	3,1	1,4	17,8	0,5
	Guarnição	Massa esparguete 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	Tofu no forno com ervilhas, legumes (curgete, tomate, cenoura e alho francês) e massa esparguete cozida 1;6;10V	398	5,4	0,9	41,2	7,2	11,6	0,5	495	6,9	1,1	51,0	8,6	14,0	0,6
	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* ou maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 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	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	365	11,8	2,4	29,2	6,8	33,1	0,8	420	14,2	2,8	33,7	7,1	36,4	0,9
	Guarnição	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V	419	8,7	1,4	50,0	18,4	26,8	0,1	503	11,0	1,7	57,5	20,7	33,3	0,3
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V	419	8,7	1,4	50,0	18,4	26,8	0,1	503	11,0	1,7	57,5	20,7	33,3	0,3
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	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	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	Feriado Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															

Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V	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	Arroz de ervilhas	205	4,1	0,6	3,7	1,4	5,5	0,1	249	5,2	0,8	3,7	1,5	6,2	0,1
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês, beringela e arroz branco 12V	500	9,6	1,5	29,4	15,5	22,2	0,4	585	11,9	1,9	32,5	16,7	26,3	0,4
	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

Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com 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	Perna de frango assada	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6	121	4,7	0,8	4,5	1,1	15,0	0,1	155	6,1	1,1	5,1	1,2	19,8	0,1
	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*	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

*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 / Lip.=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)