

LEGUMINOSAS

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Junho a 03 de Julho 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													
	Prato geral	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
	Guarnição	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
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	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	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	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 cenoura com lentilhas													
	Prato geral	178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2	178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2
	Guarnição	142	5,9	0,5	1,0	0,0	25,0	0,1	158	7,1	0,7	1,0	0,0	26,9	0,1
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	457	10,7	1,1	68,8	6,1	16,7	0,0	576	13,8	1,4	85,4	7,3	21,5	0,1
	Sobremesa	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
	Pão	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com lentilhas													
	Prato geral	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
	Guarnição	178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2	178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2
	Prato vegetariano	142	5,9	0,5	1,0	0,0	25,0	0,1	158	7,1	0,7	1,0	0,0	26,9	0,1
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	457	10,7	1,1	68,8	6,1	16,7	0,0	576	13,8	1,4	85,4	7,3	21,5	0,1
	Pão	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface													
	Prato geral	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
	Guarnição	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
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	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
	Pão	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface													
	Prato geral	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
	Guarnição	410	24,4	6,4	11,9	5,4	33,2	0,1	447	27,0	7,0	12,7	5,7	35,8	0,1
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	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	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

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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-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)