



EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feriado								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, feijão-verde e repolho ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	5,4	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa espiral com estufadinho de atum e cenoura ^{1,3,4}	945	225	7,4	1,2	26,9	1,7	11,8	0,9
Vegetariana	Estufadinho de abóbora, cenoura e lentilhas com massa espiral ^{1,6,10}	1112	264	5,1	0,9	41,7	2,8	11,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, couve branca, cenoura e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	6,0	0,9	1,2	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino ¹²	1017	242	10,7	3,0	21,2	0,4	14,1	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes e feijão catarino (cenoura, curgete e tomate) no forno com arroz	1085	258	5,8	0,8	42,4	1,2	8,5	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, abóbora, couve-lombarda, feijão-verde e favas ^{7,12}	188	45	1,2	0,2	5,7	0,8	1,6	0,2
Prato	Filete de pescada estufado com batata ensalsada ⁴	446	106	2,9	0,4	12,4	0,8	7,0	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, soja, brócolos e cenoura com salsa ^{1,6,8,11}	523	124	1,5	0,2	16,4	3,0	9,1	0,2
Salada	Abóbora, curgete e repolho	352	85	7,2	1,1	3,4	0,3	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo, curgete, abóbora, alho-francês e feijão catarino ^{7,12}	340	81	3,7	0,5	9,0	0,7	2,6	0,2
Prato	Frango corado com esparguete ^{1,6,10,12}	837	198	4,9	0,9	21,5	1,7	15,3	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	754	179	5,9	1,2	21,2	1,3	9,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal