EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, alho-francês, brócolos, curgete e feijão branco[7,12]	276	66	1,2	0,2	9,0	0,8	3,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	912	216	5,7	0,8	31,7	0,8	8,9	0,8
Vegetariana	Tofu no forno com cogumelos e arroz de cenoura e milho[1,6]	833	235	7,1	1,2	26,0	1,4	8,1	0,4
Salada	Macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde e nabo)	217	52	0,2	0,0	8,3	2,9	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, cenoura e couve branca[7,12]	176	42	1,3	0,2	5,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Massada de peru com massa cotovelinhos e legumes (cenoura e ervilhas)[1,3,6,10]	755	180	7,1	1,9	14,0	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	Massada de lentilhas estufadas com legumes (abóbora, cenoura e brócolo)[1,6,10]	1012	240	4,6	0,8	37,8	2,7	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde, brócolos, repolho e cenoura[7,12]	184	44	1,2	0,2	5,2	0,9	1,2	0,2
Prato	Filete de tilápia crocante no forno (com farinha de milho) com arroz de feijão catarino[1,4]	772	210	4,5	0,6	25,9	0,5	9,5	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes salteados (curgete, repolho e pimento)	951	227	5,9	0,8	35,1	0,5	7,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	113	205	0,6	0,1	10,6	4,0	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	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 couve-flor, couve branca, curgete e cenoura[7,12]	181	43	1,3	0,2	6,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com massa espiral[1,3]	992	237	11,1	3,3	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, tomate e alho-francês) e feijão catarino estufado com massa espiral[1,6,10]	949	226	6,0	0,9	33,3	1,7	9,2	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, abóbora, nabo, cenoura e favas[7,12]	242	58	3,3	0,5	5,3	0,9	1,3	0,2
Prato	Gratinado de salmão e pescada com molho branco e batata ao cubo[1,2,4,6,7,14]	601	143	6,2	1,4	14,0	0,9	7,4	0,1
Vegetariana	Gratinado de soja com batata, cenoura e repolho com legumes salteados[1,6,7,8,11]	656	156	4,4	1,5	17,4	3,1	9,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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