EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário

Ementa
Para uma alimentação saudável e de qualidade.
gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, alho-francês, repolho e feijão branco[7,12]	257	61	1,2	0,2	8,4	0,8	2,6	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cenoura e milho[3]	901	276	6,4	1,4	33,8	2,0	7,3	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de cenoura e milho[1,6]	958	270	6,3	1,1	30,6	1,5	13,4	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, espinafres, couve branca e cenoura[7,12]	166	39	1,2	0,2	5,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com saladinha de batata, cenoura e feijão-verde[4]	427	101	2,7	0,4	11,8	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e feijão-verde	529	125	0,8	0,1	22,5	1,6	4,9	0,2
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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) / sopa de feijão-verde, curgete, cenoura e repolho[1,7,12]	189	45	1,5	0,3	5,7	0,6	1,2	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e arroz branco[8]	864	206	7,5	1,6	19,5	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com molho de castanhas e arroz branco[1,6,8,11]	1269	302	8,0	1,2	36,9	4,9	17,7	0,2
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	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0
Sobremesa 1	Doce de São Martinho (pudim flan)[7]	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, couve branca, cenoura, couve-flor e lentilhas[7,12]	291	69	1,5	0,2	9,8	0,9	2,9	0,1
Prato	Gratinado de macarrão e cavala lascada com queijo ralado[1,3,4,6,7]	1199	285	10,3	3,1	31,6	1,1	15,8	0,6
Vegetariana	Gratinado de macarrão, tofu e legumes (repolho, cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas) com creme de soja[1,6,10]	579	138	4,3	0,8	17,5	1,2	6,7	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	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, feijão-verde, abóbora e repolho[7,12]	175	42	1,2	0,2	5,7	1,2	1,0	0,2
Prato	Feijoada de aves (feijão catarino, repolho, frango, peru, cenoura) com arroz [6,7]	755	180	6,7	1,8	15,3	0,6	14,5	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, cenoura, abóbora e repolho) com arroz	712	170	3,2	0,4	27,1	1,0	7,5	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	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