

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 3 a 7 de agosto de 2026

			Declaração nutricional (100g/ml)						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho-francês (batata, cebola, cenoura, couve branca, curgete, alho-francês)	50	0,8	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
	Prato geral	Gratinado de atum (atum, cenoura, pimento, milho, massa cotovelinhos e queijo) ^{1,3,4,7}	225	9,6	2,3	22,1	1,4	11,8	0,8
	Prato vegetariano	Gratinado de tofu (tofu, cenoura, milho, pimentos, massa cotovelinhos e molho de cogumelos) ^{1,6,7,10}	206	9,3	2,3	21,0	1,5	8,7	0,4
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e tomate	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
	Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	199	0,9	0,3	41,6	0,7	6,3	1,4
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora (batata, cebola, cenoura, repolho, couve-flor, abóbora)	50	0,7	0,1	8,7	1,1	1,6	0,1
	Prato geral	Peru estufado com batata assada	133	5,9	1,5	9,5	0,6	10,0	0,2
	Prato vegetariano	Soja estufada com abóbora e brócolos, acompanha com batata assada ^{1,6,8,11}	141	3,2	0,5	16,5	2,9	9,8	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos, espinafres e curgete	59	4,8	0,7	0,8	0,3	2,1	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
	Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	199	0,9	0,3	41,6	0,7	6,3	1,4
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos (batata, cebola, cenoura, curgete, nabo, brócolos)	51	0,8	0,1	8,7	1,0	1,6	0,1
	Prato geral	Filete de escamudo no forno com arroz de tomate ⁴	165	3,9	0,6	21,6	0,3	10,1	0,4
	Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão catarino e cogumelos com arroz de tomate ^{1,6}	232	3,9	0,5	39,7	0,4	8,6	0,3
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve roxa e milho	49	1,3	0,0	4,4	0,0	4,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
	Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	199	0,9	0,3	41,6	0,7	6,3	1,4
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alface (batata, cebola, cenoura, couve lombardo, curgete, alface)	51	0,8	0,1	8,8	0,8	1,5	0,1
	Prato geral	Rancho (porco, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura e repolho) ^{1,3}	213	8,8	2,6	18,8	1,0	13,2	0,2
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,6,10}	310	8,9	1,5	44,0	2,7	11,1	0,4
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada com canela	64 / 66	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 13,7	13,4 / 13,7	0,2 / 0,2	0,0 / 0,0
	Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	199	0,9	0,3	41,6	0,7	6,3	1,4
Sexta-feira	Sopa	Crema de abóbora com feijão catarino (batata, cebola, cenoura, repolho, nabo, abóbora, feijão catarino)	68	1,0	0,1	11,7	0,9	2,5	0,2
	Prato geral	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	226	4,7	0,6	37,3	1,9	7,2	0,6
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas, cenoura e feijão-verde ^{1,6,10,11,12}	251	3,5	0,5	43,9	0,8	9,8	0,1
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e pepino	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
	Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13}	199	0,9	0,3	41,6	0,7	6,3	1,4

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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.

Para esclarecimentos adicionais, contactar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)