

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de agosto de 2026

			Declaração nutricional (100g/ml)						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda (batata, cebola, cenoura, curgete, nabo, couve lombarda)	51	0,8	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
	Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6,12}	193	7,5	2,8	22,2	1,1	8,4	0,7
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura e ervilhas	163	3,9	0,6	25,5	1,0	4,7	0,3
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Creme de espinafres (batata, cebola, cenoura, curgete, repolho, espinafres)	50	0,8	0,1	8,6	0,9	1,5	0,1
	Prato geral	Lombinhos de salmão no forno com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	149	8,3	1,5	11,2	0,7	6,7	0,1
	Prato vegetariano	Soja no forno com cenoura, ervilhas, feijão-verde a batata ^{1,6,8,11}	135	3,0	0,4	15,9	2,9	9,2	0,2
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento	66	5,3	0,8	1,7	0,4	1,8	0,6
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	49 / 102	0,1 / 0,0	0,0 / 0,0	8,7 / 25,0	8,7 / 24,3	1,4 / 0,0	0,0 / 0,1
	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 couve-flor (batata, cebola, alho francês, cenoura, repolho, couve-flor)	50	0,8	0,1	8,5	1,0	1,6	0,1
	Prato geral	Fêveras de porco estufadas com esparguete ^{1,3}	194	5,9	1,5	18,0	0,7	16,8	0,2
	Prato vegetariano	Almôndegas de lentilhas estufadas com esparguete e esparguete ^{1,6,10,11,12}	337	4,2	0,8	57,5	2,1	16,4	0,3
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e couve em juliana	22	0,2	0,0	2,8	1,3	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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	Creme de cenoura e ervilhas (batata, cebola, couve branca, curgete, cenoura, ervilhas)	53	0,8	0,1	9,1	0,9	1,7	0,1
	Prato geral	Tranches de pescada corados com arroz branco ⁴	186	4,8	0,7	22,9	0,2	12,2	0,3
	Prato vegetariano	Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) com arroz ^{9,10,11}	218	3,3	0,4	38,4	0,6	8,4	0,1
	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	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo, repolho, feijão-verde)	51	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
	Prato geral	Frango assado com esparguete com molho de cenoura ^{1,3,12}	193	6,5	1,1	18,5	1,2	13,6	0,4
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com esparguete ^{1,6,10}	201	4,7	1,1	26,9	2,5	12,5	0,6
	Salada/Legumes	Salada de couve roxa, pepino e tomate	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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)