

O Dia de São Martinho, assinalado a 11 de novembro, celebra a partilha, a generosidade e as tradições populares. Nesta ocasião, é habitual degustar castanhas assadas e o vinho novo, símbolos do convívio e do espírito acolhedor desta época do ano.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de Novembro de 2025

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa cotovelinhos, milho e cenoura)	382	17,5	3,6	38,4	7,1	17,3	0,4	474	21,5	4,4	48,2	8,4	20,9	0,5
	Guarnição	1;3;6V;10V														
	Prato vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinhos 6;1V;8V;10V;11V	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3	488	6,7	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	55	0,5	0,1	5,6	4,9	4,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3
	Prato geral	Filete de perca assado com tomilho 4;2V;14V	156	5,3	1,2	1,7	0,7	25,0	0,3	174	6,4	1,4	1,7	0,7	26,9	0,3
	Guarnição	Arroz de cenoura	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Legumes no forno (curgete e tomate) com grão-de-bico cozido e arroz de cenoura	501	11,3	1,3	37,8	7,7	18,6	0,2	655	14,8	1,6	51,5	11,3	25,1	0,2
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou castanhas assadas	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão-verde	186	5,1	0,9	4,4	2,5	30,1	0,1	238	6,5	1,1	8,2	5,3	34,4	0,1
	Guarnição	Batata salteada	141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com batata salteada	320	11,1	1,6	39,7	6,3	10,3	0,3	365	14,1	2,1	43,5	6,5	10,8	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	55	0,5	0,1	5,6	4,9	4,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Lascas de salmão estufado em tomate 4;2V;14V	174	8,2	1,3	1,9	0,9	22,1	0,1	193	9,5	1,5	1,9	0,9	23,7	0,1
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e massa espiral 1;6;10V	286	5,7	1,1	34,6	5,4	20,9	0,2	363	7,4	1,4	43,2	6,7	28,3	0,2
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	78	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	98	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;2V;4V;10V;12V	519	16,8	4,3	8,9	5,7	41,7	0,9	598	19,8	4,9	9,1	5,8	47,0	1,0
	Guarnição		567	23,3	3,6	11,0	6,0	34,7	0,4	664	28,0	4,3	11,5	6,2	40,0	0,4
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V														
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.

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. A

declaração nutricional apresentada corresponde a uma dose individual única.

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