

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 de agosto de 2026

			Declaração nutricional (100g/ml)						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alface (batata, cebola, cenoura, curgete, lombarda, alface)	51	0,8	0,1	8,8	0,8	1,5	0,1
	Prato geral	Empadão de arroz com cavala, cogumelos, milho e queijo ralado ^{4,6,7}	212	8,6	2,2	22,8	0,3	10,5	0,5
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho ^{1,6,8,11}	222	3,0	0,4	30,1	3,5	15,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	26	0,0	0,0	4,0	2,5	1,2	0,1
	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	Creme de abóbora e couve-flor (batata, cebola, cenoura, nabo, abóbora, couve-flor)	52	0,8	0,1	9,3	1,2	1,4	0,2
	Prato geral	Massa à lavrador (carne de porco, feijão catarino, macarronete, cenoura e repolho) ^{1,3}	234	9,2	2,6	23,2	1,2	13,1	0,2
	Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, macarronete, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	274	4,5	0,8	45,7	1,9	12,3	0,1
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	40	0,2	0,0	7,8	7,8	0,6	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 cenoura e grão (batata, cebola, alho-francês, abóbora, repolho, cenoura, grão-de-bico)	63	0,9	0,1	10,5	0,9	2,3	0,1
	Prato geral	Saladinha de bacalhau com ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidos ^{3,4}	86	0,8	0,2	12,5	1,1	6,6	1,0
	Prato vegetariano	Saladinha de grão com batata, feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	131	2,3	0,3	20,8	1,6	4,8	0,2
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (batata, cebola, couve branca, cenoura, couve-flor, curgete)	51	0,8	0,1	8,8	1,0	1,6	0,1
	Prato geral	Peru assado com massa macarronete ^{1,3,6,10,12}	186	8,0	2,3	11,2	0,4	16,3	0,3
	Prato vegetariano	Tofu no forno com abóbora, curgete, tomate e massa penne ^{1,6,10}	206	8,8	1,8	22,7	1,8	8,5	0,4
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	54	1,5	0,0	5,5	1,2	3,9	0,0
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de curgete com espinafres (batata, cebola, alho francês, cenoura, curgete, espinafres)	48	0,8	0,1	7,9	0,8	1,6	0,1
	Prato geral	Red fish estufado em molho de legumes (cebola, cenoura, curgete e repolho) com arroz branco ^{4,9,10,11}	176	6,2	0,9	19,2	0,5	10,3	0,3
	Prato vegetariano	Favas estufadas em molho de legumes (cebola, cenoura, curgete e repolho) com arroz branco ^{9,10,11}	197	6,8	1,0	28,0	1,0	4,6	0,3
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos, brócolos e pimento	71	5,9	0,9	1,0	0,7	2,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada com canela	26 / 66	0,2 / 0,5	0,0 / 0,1	5,5 / 13,7	5,5 / 13,7	0,4 / 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

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)