

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 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	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau fritos 4;6;1V;2V;5V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V	297	14,2	1,0	31,2	0,0	10,9	0,1	315	16,2	1,3	31,2	0,0	10,9	0,0
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho	188	4,0	0,6	2,4	2,4	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,5	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) e arroz de tomate malandrinho 1;6;12V	475	12,9	1,7	35,9	6,5	12,1	0,5	525	15,8	2,1	33,2	5,9	13,1	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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	Sopa de couve lombarda e feijão branco	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Perna de frango assada	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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	Tofu no forno com cenoura 6;1V	328	19,1	3,0	40,0	0,8	32,1	0,1	382	22,6	3,6	40,5	0,8	36,6	0,1
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Empadão (de arroz) de atum, cogumelos e milho 4;2V;12V;14V	561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento e arroz branco 1;6	368	9,2	1,5	8,7	5,5	21,3	0,2	443	10,7	1,9	10,1	6,2	27,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 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	Sopa de espinafres	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	365	11,8	2,4	29,2	6,8	33,1	0,8	420	14,2	2,8	33,7	7,1	36,4	0,9
	Guarnição	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, cogumelos, couve coração, cenoura e pimento) 12V	415	9,4	1,5	52,2	15,1	20,5	0,3	481	11,8	1,8	59,2	16,5	23,4	0,3
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes	Pimento, beterraba e tomate	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	0,3	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4;2V;14V	151	5,5	0,8	1,9	0,9	23,4	0,1	168	6,6	0,9	1,9	0,9	25,1	0,1
	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	Arroz de feijão branco com brócolos, milho e tomate 1;6	573	10,0	1,7	48,7	7,8	26,3	0,4	631	10,5	1,8	51,7	8,9	28,2	0,5
	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

*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-Amendins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 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)