

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 24 a 28 de agosto de 2026

			Declaração nutricional (100g/ml)						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve coração (batata, cebola, cenoura, curgete, couve-flor, couve coração)	70	1,1	0,2	12,1	1,4	2,2	0,1
	Prato geral	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) ^{1,3,12}	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentinhas ^{1,6,10,11}	315	5,4	1,0	51,4	1,8	14,5	0,3
	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	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 feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo, repolho, feijão-verde)	51	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
	Prato geral	Filete de pescada gratinado no forno com molho de tomate e arroz de feijão catarino ⁴	195	6,2	0,9	22,8	0,4	11,7	0,3
	Prato vegetariano	Seitan no forno com legumes (curgete, pimentos, beringela e tomate) e arroz de feijão catarino ^{1,6}	163	4,3	0,7	21,9	1,2	8,1	0,4
	Salada/Legumes	Abóbora, brócolos e repolho cozidos	29	0,5	0,1	3,5	0,9	2,1	0,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	64 / 103	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,4 / 25,4	13,4 / 24,8	0,2 / 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 alho-francês (batata, cebola, cenoura, repolho, curgete, alho-francês)	50	0,8	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
	Prato geral	Perna de frango estufada em molho de cenoura com massa fusilli tricolor ^{1,3}	195	6,5	1,1	19,4	1,1	14,1	0,4
	Prato vegetariano	Guisado de feijão preto com cenoura, curgete e massa espiral ^{1,6,10}	278	7,4	1,2	41,2	1,8	11,5	0,4
	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	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco (batata, cebola, abóbora, cenoura, couve-flor, couve lombarda, feijão branco)	76	0,8	0,1	12,2	1,0	3,4	0,2
	Prato geral	Petingas fritas com arroz de tomate ^{1,4,6}	263	12,1	2,4	26,7	0,4	11,3	0,2
	Prato vegetariano	Pataniscas de grão com legumes (ervilhas, milho e cenoura - sem ovo) no forno com arroz de tomate ^{1,6}	252	5,3	0,7	42,0	1,4	7,1	0,3
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, couve roxa e milho	48	1,0	0,0	5,2	1,3	3,4	0,1
	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
Sexta-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	Pá de porco assada fatiada com batata ao cubo no forno ^{5,6,12}	172	10,4	2,3	9,4	0,1	9,4	0,2
	Prato vegetariano	Tofu assado com batata, brócolos, feijão-verde e tomate ^{1,6}	110	4,5	0,8	12,1	1,1	4,3	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	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

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)