



30 de Julho - DIA INTERNACIONAL DA AMIZADE

Neste dia, a ONU pretende promover uma “Cultura de paz e não-violência”, e de boa convivência entre os povos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 de Julho de 2026

			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 ervilhas	172	2.3	0.3	24.1	15.4	7.3	0.4	172	2.3	0.3	24.1	15.4	7.3	0.4
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cebola roxa 1;3;6V;10V;12V	356	18.0	3.6	30.9	4.1	16.5	0.2	432	21.8	4.3	38.0	4.6	19.7	0.2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V;12V	843	11.4	1.7	100.0	19.8	57.4	0.4	987	14.0	2.1	116.6	22.2	66.4	0.4
	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
Terça-feira	Sopa	Creme de favas	177	2.2	0.3	29.5	14.5	7.7	0.4	177	2.2	0.3	29.5	14.5	7.7	0.4
	Prato geral	Salmão no forno 4;2V;14V	167	8.1	1.3	0.8	0.6	21.8	0.1	186	9.4	1.5	0.8	0.6	23.5	0.1
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão	181	3.9	0.6	1.3	0.4	3.7	0.1	225	5.0	0.8	1.3	0.5	4.4	0.1
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6;12V	718	14.0	2.1	56.0	8.7	31.1	0.5	768	16.9	2.5	66.6	8.0	32.1	0.5
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0.0	0.0	11.4	10.7	3.7	0.4	80	0.0	0.0	11.8	11.0	3.9	0.4
	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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)	293	9.0	0.0	39.0	0.0	13.65	0.0	293	9.0	0.0	39.0	0.0	13.65	0.0
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco e frango, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa) 1;6V;10V	368	8.4	1.6	34.7	9.1	35.9	0.4	461	10.7	2.0	44.8	10.1	43.1	0.4
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6;8V;10V;11V	484	10.4	1.4	61.3	16.1	29.0	0.3	645	13.6	1.8	79.5	21.5	41.2	0.3
	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*	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	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	Filetes de pescada no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4;2V;14V	167	7.3	1.1	2.1	1.2	23.0	0.3	192	9.3	1.3	2.1	1.2	24.7	0.3
	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 com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela)	221	8.2	1.2	20.9	7.9	10.6	0.1	243	10.2	1.5	21.3	8.3	10.9	0.1
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	52	0.2	0.0	7.0	6.2	4.0	0.1	0	0.0	7.3	6.6	4.2	0.1	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7	84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 9.9	10.1 9.7	1.2 5.2	0.0 0.2	84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 10.0	10.1 9.8	1.2 5.2	0.0 0.2
	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	166	1.9	0.2	25.2	14.5	6.4	0.4	166	1.9	0.2	25.2	14.5	6.4	0.4
	Prato geral	Perna de frango estufada com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)	425	14.7	2.4	26.6	4.8	42.6	0.5	455	16.8	2.7	27.0	5.2	44.9	0.5
	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	Massa de tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 1;6;10V	483	20.0	3.2	37.1	6.2	34.6	0.1	575	23.8	3.8	45.1	7.0	40.6	0.1
	Salada/Legumes	Beterraba, curgete e tomate no forno	75	1.1	0.1	12.2	11.9	2.6	0.4	79	1.1	0.1	13.1	12.7	2.8	0.5
	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-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 envio 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)