

A ementa geral desta semana é constituída por pratos típicos da gastronomia portuguesa, de norte a sul do país.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Abril 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 alho francês														
	Prato geral	Filetes de pescada fritos 1;3;4;2V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Rancho à Transmontana (massa, batata, grão-de-bico, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6V;7V;10V;12V														
	Guarnição	Massa de grão-de-bico com couve e cenoura 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Massa de grão-de-bico com couve e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve galega com feijão manteiga														
	Prato geral	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e salsa) 3;4;2V;14V														
	Guarnição	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e salsa) 3;4;2V;14V														
	Prato vegetariano	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Arroz de frango à Beirã (arroz de frango desfiado, dourado no forno)														
	Guarnição	Arroz de frango à Beirã (arroz de frango desfiado, dourado no forno)														
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve 1;6;12V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de cenoura com grão-de-bico														
	Prato geral	Massada de peixe à Algarvia 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição	Massada de peixe à Algarvia 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Prato vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e massa 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete														
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*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 rijã; 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 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)