

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 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 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       | Massa de ovo colorida (ovo, massa cotovelinhos, milho e cenoura) 1;3;6V;10V                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 382                                                                                                                   | 17,5 | 3,6     | 38,4 | 7,1   | 17,3 | 0,4 | 474               | 21,5 | 4,4     | 48,2 | 8,4   | 20,9 | 0,5 |
|               | Guarnição         |                                                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Soja estufada com massa cotovelinhos 6;1V;8V;10V;11V                                                                  |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 379                                                                                                                   | 5,2  | 0,9     | 41,7 | 10,1  | 35,3 | 0,3 | 488               | 6,7  | 1,1     | 52,6 | 13,0  | 46,5 | 0,3 |
| Terça-feira   | Salada/Legumes    | Alface, couve roxa e pepino                                                                                           |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 |
|               |                   |                                                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Quarta-feira  | Sopa              | Creme de abóbora com lentilhas                                                                                        |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 161                                                                                                                   | 2,2  | 0,3     | 22,6 | 13,6  | 6,1  | 0,3 | 161               | 2,2  | 0,3     | 22,6 | 13,6  | 6,1  | 0,3 |
|               | Prato geral       | Pescada no forno com molho de cenoura 4;2V;14V                                                                        |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 159                                                                                                                   | 5,4  | 0,8     | 4,6  | 3,3   | 23,7 | 0,2 | 176               | 6,5  | 0,9     | 4,6  | 3,3   | 25,4 | 0,2 |
|               | Guarnição         | Batata assada                                                                                                         |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 | Legumes no forno (courgette e tomate) com grão-de-bico cozido e batata assada                                         |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Quinta-feira  |                   | 420                                                                                                                   | 10,9 | 1,2     | 58,6 | 7,0   | 17,4 | 0,1 | 532               | 14,1 | 1,5     | 73,3 | 8,1   | 22,3 | 0,1 |
|               | 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 |
| Sexta-feira   | Sopa              | Sopa de alho francês                                                                                                  |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 186                                                                                                                   | 1,9  | 0,3     | 24,3 | 14,9  | 5,5  | 0,4 | 186               | 1,9  | 0,3     | 24,3 | 14,9  | 5,5  | 0,4 |
|               | Prato geral       | Estufado de frango (bife) com feijão catariño                                                                         |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 313                                                                                                                   | 5,7  | 1,1     | 22,0 | 4,1   | 39,8 | 0,1 | 364               | 6,9  | 1,3     | 26,4 | 4,5   | 44,6 | 0,1 |
|               | Guarnição         | Arroz branco                                                                                                          |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 178                                                                                                                   | 3,9  | 0,6     | 0,9  | 0,8   | 3,3  | 0,1 | 222               | 5,0  | 0,8     | 0,9  | 0,9   | 4,1  | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | Estufado de feijão catariño e cenoura com arroz branco                                                                |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Sexta-feira   |                   | 392                                                                                                                   | 11,6 | 1,7     | 17,3 | 5,7   | 11,3 | 0,3 | 454               | 14,6 | 2,2     | 17,3 | 5,8   | 12,0 | 0,3 |
|               | 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 |
| Sexta-feira   | Sopa              | Creme de alface                                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 143                                                                                                                   | 2,0  | 0,3     | 20,4 | 14,1  | 5,5  | 0,3 | 143               | 2,0  | 0,3     | 20,4 | 14,1  | 5,5  | 0,3 |
|               | Prato geral       | Lascas de salmão estufado em tomate 4;2V;14V                                                                          |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 174                                                                                                                   | 8,2  | 1,3     | 1,9  | 0,9   | 22,1 | 0,1 | 193               | 9,5  | 1,5     | 1,9  | 0,9   | 23,7 | 0,1 |
|               | 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 | Seitan no forno com alho francês e massa espiral 1;6;10V                                                              |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
| Sexta-feira   |                   | 286                                                                                                                   | 5,7  | 1,1     | 34,6 | 5,4   | 20,9 | 0,2 | 363               | 7,4  | 1,4     | 43,2 | 6,7   | 28,3 | 0,2 |
|               | Salada/Legumes    | Legumes assados (abóbora, cenoura e courgette) com tomilho                                                            |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 117                                                                                                                   | 1,9  | 0,3     | 21,2 | 10,2  | 2,2  | 0,3 | 131               | 2,0  | 0,3     | 24,5 | 11,5  | 2,6  | 0,3 |
|               | Sobremesa         | Fruta da época* ou maçã assada*                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 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 couve lombarda                                                                                                |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 144                                                                                                                   | 1,9  | 0,2     | 20,4 | 14,2  | 5,7  | 0,4 | 144               | 1,9  | 0,2     | 20,4 | 14,2  | 5,7  | 0,4 |
|               | Prato geral       | Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;2V;4V;10V;12V |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 519                                                                                                                   | 16,8 | 4,3     | 8,9  | 5,7   | 41,7 | 0,9 | 598               | 19,8 | 4,9     | 9,1  | 5,8   | 47,0 | 1,0 |
|               | Guarnição         |                                                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V                                   |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 567                                                                                                                   | 23,3 | 3,6     | 11,0 | 6,0   | 34,7 | 0,4 | 664               | 28,0 | 4,3     | 11,5 | 6,2   | 40,0 | 0,4 |
| Sexta-feira   | Salada/Legumes    | Beterraba, pepino e alface                                                                                            |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               |                   | 59                                                                                                                    | 0,5  | 0,1     | 6,9  | 6,9   | 4,0  | 0,3 | 59                | 0,5  | 0,1     | 6,9  | 6,9   | 4,0  | 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 |
|               |                   |                                                                                                                       |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |

\*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-Tremço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.

Legenda: Kcal=Valor Energético (g)/ 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)