

A obesidade é uma doença crónica e um fator de risco para outras doenças. A sinalização deste dia tem como objetivo consciencializar para a necessidade da implementação de políticas de saúde pública que atuem na prevenção desta doença.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Março 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 feijão-verde													
	Prato geral	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Febras de porco estufadas com ervilhas													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1,6													
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão branco													
	Prato geral	Panadinhos de filetes de escamudo no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;4;2V;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Panadinhos de tofu no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Perna de frango assada com ervas de <i>Provence</i>													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, espinafres e curgete													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Massada de peixe com grão-de-bico (pescada, grão-de-bico, cenoura, pimento e massa macarronete) 1;4;2V;6V;10V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (tomate, curgete, pimento, grão-de-bico e massa macarronete) 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

\*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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 rija; 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)