

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 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	Creme de cenoura		134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V		179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	Arroz de ervilhas		205	4,1	0,6	3,7	1,4	5,5	0,1	249	5,2	0,8	3,7	1,5	6,2	0,1
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		382	11,7	1,9	7,7	1,5	21,0	0,2	467	14,9	2,4	7,7	1,7	26,6	0,2
	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	Sopa de couve lombarda e feijão branco		176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V		499	31,9	15,1	30,7	4,0	22,0	1,2	570	35,4	16,5	37,8	4,6	24,6	1,3
	Guarnição			427	10,6	1,2	61,9	4,8	17,4	0,5	550	13,8	1,5	79,4	5,8	22,7	0,5
	Prato vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico com molho de tomate 1;6V;10V		427	10,6	1,2	61,9	4,8	17,4	0,5	550	13,8	1,5	79,4	5,8	22,7	0,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba		63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete		147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Atum de cebolada 4;2V;14V		510	33,2	7,2	4,3	0,9	48,6	2,4	276	18,0	2,9	4,3	0,9	24,3	2,3
	Guarnição	Salada de batata, feijão-frade e salsa		354	14,9	1,7	49,2	2,6	13,8	0,1	285	11,7	1,3	40,2	2,2	11,1	0,1
	Prato vegetariano	Salada de tofu (batata, feijão frade, tofu, salsa) 6;1V		564	26,6	3,8	46,9	2,6	38,6	0,1	676	32,2	4,5	56,4	3,1	45,8	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*		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 feijão-verde		155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	4ª Edição - A Minha Ementa															
	Guarnição																
	Prato vegetariano																
	Salada/Legumes	Espinafre, curgete e pimento salteado		97	4,5	0,6	8,2	7,6	4,9	0,6	109	5,4	0,8	9,1	8,4	5,0	0,6
	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	Soupe de cresson (sopa de agrião)		161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Brandade de morue (empadão de bacalhau, gratinado com pão ralado) 1;3;4;7;2V;6V;8V;11V;12V;13V;14V		334	8,8	1,5	45,0	4,7	16,3	0,5	375	11,0	1,9	48,2	4,9	18,2	0,5
	Guarnição	Gratin de soja (soja fina, brócolos e couve-flor picados, batata, bebida vegetal e pão ralado) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V		688	12,6	2,0	86,5	16,6	47,5	0,8	858	15,6	2,4	106,4	20,1	60,7	1,0
	Prato vegetariano			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
	Salada/Legumes	Chou rouge, concombres et laitue (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	Fruit de saison (fruta da época) * ou fain au caramel (pudim flan)7		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	Pain de méteil (pão de mistura) 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		90	3,4	1,6	9,9	9,7	5,2	0,2	90	3,4	1,6	10,0	9,8	5,2	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	

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - Lista de alergénios 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)