



**VITAMINA D**  
 O peixe é um alimento rico em vitamina D.  
 Nas crianças, a vitamina D fortalece o sistema imunitário e,  
 contribui para o desenvolvimento ósseo e muscular.  
 Os peixes mais ricos em vitamina D são o salmão, a sardinha, o atum, a cavala, o arenque e a truta

**EMENTA**  
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 02 a 06 de Fevereiro 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														
	Prato geral	Massada de bacalhau com pimento 1,4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês e massa 1;6;10V														
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo														
	Prato geral	Stroganoff de frango (com natas) 7;12V														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração														
	Prato geral	Guisado de lombinhos de pescada com batata e pimento 4;2V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento e grão-de-bico)														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Chili de carne (carne de bovino picada, feijão preto, cenoura)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (soja, feijão preto, cenoura) com arroz branco 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento salteados														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Atum de cebolada 4;2V;14V														
	Guarnição	Salada de batata e feijão-frade														
	Prato vegetariano	Salada de tofu (batata, feijão frade, tofu) 1;6														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	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 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)

**LEGUMINOSAS**

São alimentos muito ricos nutricionalmente; podendo proporcionar elevados benefícios para a saúde. São um excelente fornecedor de proteínas e hidratos de carbono, sobretudo complexos, como o amido. Quanto à gordura, possuem uma quantidade muito reduzida e não têm colesterol na sua composição.

**EMENTA**  
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 09 a 13 de Fevereiro de 2026

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de ervilhas														
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cebola roxa 1;3;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V;12V														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de favas														
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6;2V;7V;8V;11V;12V;13V;14V														
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 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														
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco e vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6;8V;10V;11V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4;2V;14V														
	Guarnição	Batata salteada														
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela)														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Perna de frango estufada com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)														
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Massa de tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 1;6;10V														
	Salada/Legumes	Beterraba, curgete e tomate no forno														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

\*Opção vegetariana

**ALERGÉNIOS - 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 rijá; 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 / Lip.=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)

**EMENTA**
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 16 a 20 de Fevereiro de 2026

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Empadão (de arroz) de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;14V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
	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	INTERRUPÇÃO LECTIVA													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4;2V;14V													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete e alho francês 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, pepino 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	Bifinhos de frango estufados com cogumelos 12V													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 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	Creme de curgete													
	Prato geral	Filete de escamudo no forno 4;2V;14V													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete													
	Sobremesa	Fruta da época* ou salada de fruta*													
	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 rijá; 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 / Lip.=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)

**EMENTA**
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 23 a 27 de Fevereiro 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 abóbora	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	Prato geral	Ovos mexidos 3	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	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	Favas estufadas com pimento, milho	720	6,9	1,0	79,7	16,7	54,2	0,3	805	8,5	1,3	88,7	16,9	61,5	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	Sopa de alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	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	240	4,2	0,7	3,7	1,0	6,2	0,1	284	5,2	0,8	3,7	1,1	7,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz de ervilhas 6;1V	614	24,0	3,8	16,8	7,9	37,7	0,2	723	28,8	4,6	18,7	9,0	43,8	0,3
	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* ou gelatina de origem vegetal 12;7V;3V;1V;8V;6V	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	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	Sopa de espinafres e grão-de-bico	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Pá de porco, fatiada, no forno	201	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	Guarnição	Massa esparguete 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	Massada de lentilhas com legumes ( <i>ratatouille</i> [cebola, tomate, curgete e beringela]) 1;6V;10V	364	10,2	1,3	42,2	11,2	18,4	0,3	456	13,1	1,6	52,5	12,1	23,2	0,3
	Salada/Legumes	Couve-flôr, abóbora e couve branca salteados	133	2,1	0,3	21,3	6,7	3,8	0,0	159	2,3	0,3	25,6	8,0	4,6	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	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	Salmão gratinado no forno com legumes ( <i>ratatouille</i> [cebola, tomate, curgete e beringela]) 4;2V;14V	410	24,4	6,4	11,9	5,4	33,2	0,1	447	27,0	7,0	12,7	5,7	35,8	0,1
	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	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão vermelho com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12	459	8,6	1,4	59,0	9,1	24,1	0,3	515	10,8	1,7	64,9	9,8	26,2	0,3
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa 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	Arroz de aves (frango e peru)	438	11,9	2,4	4,3	3,0	39,0	0,3	503	14,3	2,8	4,3	3,0	41,9	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Assado de seitan (bife) com molho de tomate e arroz branco 1;6	348	8,7	1,4	8,1	4,4	19,4	0,3	426	11,0	1,9	8,7	4,6	25,0	0,3
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento salteados	53	1,7	0,3	3,7	3,4	4,6	0,0	60	1,8	0,4	4,2	3,8	5,6	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

\*Opção vegetariana

**ALERGÉNIOS - 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)