

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 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 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	Quiche de vegetais (milho, cenoura e pimento) (sem massa) 3;7		236	9,6	3,4	18,6	13,2	16,0	0,8	271	11,0	3,8	21,5	14,1	18,2	0,9
	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	Crepes de vegetais 1,6		186	3,4	0,2	29,4	1,0	9,5	0,5	248	4,6	0,3	39,2	1,3	12,6	0,6
	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
Terça-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	Bife de frango estufado com feijão catarino		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 catarino e cenoura com arroz branco		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	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
Quarta-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 com cenoura e massa espiral cozida 1;4;2V;6V;10V;14V		292	7,9	1,2	33,7	6,2	19,5	0,2	352	10,1	1,5	40,8	6,7	22,4	0,2
	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	Bolonhesa de lentilhas e legumes (tomate, curgete, pimento vermelho e cenoura) com massa espiral cozida 1;6V;10V		492	10,5	1,5	72,6	14,9	21,3	0,3	617	13,5	1,9	90,2	16,3	27,0	0,3
	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
Quinta-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	Feijoada de carnes (feijão branco, carne de porco, frango, chouriço de carne, cenoura e couve coração) 1;6;3V;7V;9V;12V		394	11,2	3,2	27,8	9,3	41,2	0,5	433	13,0	3,6	28,2	9,7	46,2	0,5
	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	Feijoada vegetariana (feijão branco, cenoura e couve coração) com arroz branco		569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	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	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	Filete de pescada estufado com tomilho 4;2V;14V		142	5,9	0,5	1,0	0,0	25,0	0,1	158	7,1	0,7	1,0	0,0	26,9	0,1
	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	Tirinhas de seitan assado no forno com batata assada e feijão-verde 1,6		277	8,4	1,4	28,8	3,9	19,3	0,2	343	10,8	1,9	34,1	4,8	25,0	0,2
	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* ou pera assada*		84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 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 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)

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)		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
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)



27 de Março - Dia Mundial do Teatro
 Neste dia, decorrem vários eventos por todo o mundo para destacar o teatro enquanto elemento da história e cultura da humanidade.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de Março 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	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	Ovo mexido 3	141	10,3	2,6	0,9	0,4	10,2	0,4	169	12,5	3,2	1,0	0,5	12,0	0,4
	Guarnição	Arroz colorido (milho, pimento e cenoura)	265	7,5	1,1	11,5	6,4	5,0	0,3	333	9,7	1,5	14,3	7,2	6,2	0,4
	Prato vegetariano	Arroz de milho, pimento, cenoura e tofu 6;1V	572	22,7	4,0	12,2	7,2	35,6	0,3	685	27,4	4,8	15,1	8,2	41,8	0,4
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	379	9,2	1,5	32,5	9,0	37,4	0,3	439	11,4	1,9	37,8	9,9	41,2	0,3
	Guarnição	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, cogumelos, couve coração, cenoura e pimento) 12V	415	9,4	1,5	52,2	15,1	20,5	0,3	481	11,8	1,8	59,2	16,5	23,4	0,3
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, cogumelos, couve coração, cenoura e pimento) 12V	415	9,4	1,5	52,2	15,1	20,5	0,3	481	11,8	1,8	59,2	16,5	23,4	0,3
	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* ou maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 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	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	Salmão no forno 4;2V;14V	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com soja fina e alho francês 6;1V;8V;11V	819	7,1	1,1	81,1	22,3	74,9	0,1	958	8,8	1,4	93,7	26,1	88,2	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 couve coração	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;3V;7V;9V;10V;12V	247	7,9	1,1	29,8	9,5	9,4	0,2	317	10,2	1,5	38,7	10,5	11,9	0,3
	Guarnição	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete e alho francês) com lentilhas	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7;2V;14V	391	11,3	2,5	44,1	7,7	26,4	4,0	438	13,4	2,8	47,9	8,0	29,5	4,5
	Guarnição	Cubinhos de seitan gratinados no forno com batata e pimento, bebida vegetal e tomilho 1;6;8V	331	10,6	1,8	34,7	9,7	22,5	0,1	392	12,0	2,2	39,1	10,1	27,8	0,1
	Prato vegetariano	Cubinhos de seitan gratinados no forno com batata e pimento, bebida vegetal e tomilho 1;6;8V	331	10,6	1,8	34,7	9,7	22,5	0,1	392	12,0	2,2	39,1	10,1	27,8	0,1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	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 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 / 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)

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 Provence													
	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)

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo. Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Março a 03 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	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lasanha de soja (com bebida vegetal) 1;6;3V;8V;11V													
	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	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Peru estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate 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	Filetes de pescada no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4;2V;14V													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos 12V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	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 (seitan, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

*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)