

De acordo com a lenda, o bolo representa os presentes dos Reis Magos: a mirra (a fruta), o ouro (a côdea) e o incenso (o aroma).

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 05 a 09 de Janeiro de 2026

Semana de 05 a 09 de Janeiro 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 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, pimento e cenoura) 1;3;6V;10V	394	17,0	3,5	40,2	8,8	17,7	0,3	485	20,9	4,3	50,0	10,1	21,2	0,4
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinhos, milho, pimento e cenoura 6;1V;8V;10V;11V	486	8,8	1,4	55,9	18,5	37,8	0,4	619	11,4	1,8	69,6	22,2	49,4	0,5
	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	Filete de perca 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	Legumes no forno (curgete e tomate) com grão-de-bico cozido e batata assada	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
Quarta-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	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
	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
Quinta-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	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	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* maçã assada com canela	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
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	Perna de frango assado	213	5,5	1,0	1,8	0,1	38,8	0,1	233	6,6	1,2	1,8	0,1	41,2	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão preto	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	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	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

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-Tremço; 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 12 a 16 de Janeiro 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 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	Empadão (de arroz) de atum, cogumelos e milho 4;2V;12V;14V	561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V	515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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	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	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V	201	5,6	0,9	4,7	3,2	32,2	0,3	224	6,8	1,1	4,7	3,2	35,2	0,3
	Guarnição	Esparguete salteado com legumes e orégãos (cenoura, tomate, azeite, alho e orégãos) 1;6V;10V;12V	229	7,7	1,2	28,5	8,0	8,4	0,3	325	10,0	1,6	43,5	9,7	11,7	0,3
	Prato vegetariano	Seitan estufado 1;6	116	4,7	0,8	3,4	1,1	14,9	0,1	150	6,1	1,0	4,0	1,2	19,7	0,1
	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
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	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	Tofu no forno 6;1V	302	19,0	3,0	3,8	0,2	27,0	0,1	355	22,6	3,6	4,3	0,2	31,5	0,1
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	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	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	365	11,8	2,4	29,2	6,8	33,1	0,8	420	14,2	2,8	33,7	7,1	36,4	0,9
	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
	Salada/Legumes	Pimento, beterraba e tomate	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	0,3	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	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
	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 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	Abrótea no forno com molho de tomate 4;2V;14V	139	3,8	0,5	1,5	0,9	24,5	0,3	155	4,8	0,7	1,5	0,9	26,2	0,3
	Guarnição	Arroz de cenoura	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	Arroz de feijão branco com brócolos, milho e tomate 1;6	573	10,0	1,7	48,7	7,8	26,3	0,4	631	10,5	1,8	51,7	8,9	28,2	0,5
	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* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 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

ALÉRGENIOS - 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-Tremço; 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 19 a 23 de Janeiro 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	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	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V													
	Guarnição	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
	Prato vegetariano	364	7,2	1,3	46,4	2,6	24,6	1,9	474	9,5	1,6	59,5	3,3	32,4	2,5
	Salada/Legumes	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	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	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	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	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	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	609	10,1	1,9	42,0	7,4	40,4	0,2	694	12,7	2,4	43,5	8,3	46,5	0,2
	Salada/Legumes	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	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	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	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	425	14,7	2,4	26,6	4,8	42,6	0,5	455	16,8	2,7	27,0	5,2	44,9	0,5
	Guarnição	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	832	10,5	1,6	99,4	18,6	57,4	0,2	976	13,0	2,0	116,4	20,9	66,3	0,2
	Salada/Legumes	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	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	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	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	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	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7;2V;14V													
	Prato vegetariano	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	0,1
	Salada/Legumes	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	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	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	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	241	9,6	2,5	6,2	1,7	30,3	0,1	263	11,1	2,8	6,2	1,7	32,6	0,1
	Guarnição	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	515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Salada/Legumes	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	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	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)