

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 07 a 11 de Abril de 2025

			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 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	Empadão de arroz de atum, cogumelos e pimento, gratinado com queijo 3;4;7;12V	555	26,6	7,6	3,5	1,9	35,2	2,1	648	31,3	9,0	3,8	2,0	39,9	2,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e pimento 6;1V;8V;11V;12V	490	9,1	1,4	17,7	11,6	38,9	0,2	612	11,5	1,8	21,5	14,1	50,3	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
Terça-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	Jardineira de carne de vaca (carne de vaca, batata, ervilha e cenoura, estufados)	460	24,9	9,0	30,2	6,8	26,6	1,9	532	29,1	10,2	34,9	7,3	30,0	2,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de legumes (batata, cogumelos, couve coração, cenoura, ervilhas e pimento) 12V	125	1,2	0,1	21,3	6,7	3,8	0,0	150	1,4	0,2	25,6	8,0	4,6	0,0
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca	85	1,5	0,3	10,9	4,0	5,0	0,3	120	2,1	0,4	16,4	5,6	6,6	0,5
	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 nabo	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3
	Prato geral	Filete de abrótea no forno 4	146	5,4	0,8	1,0	0,6	23,2	0,1	163	6,5	0,9	1,0	0,6	24,9	0,1
	Guarnição	Arroz de cenoura	193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco	446	9,5	1,3	64,0	11,8	18,8	0,3	556	12,3	1,6	78,6	13,2	23,8	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba	75	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	78	0,2	0,0	11,3	10,7	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados 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	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	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V	287	5,6	0,9	28,5	14,6	18,7	0,3	328,2	6,9	1,1	31,6	15,7	21,4	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4
	Prato geral	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4	146	5,4	0,8	1,0	0,6	23,2	0,1	163	6,5	0,9	1,0	0,6	29,9	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno	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	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 6;1V	554	23,1	3,7	64,8	8,6	40,3	0,4	641	27,7	4,4	78,9	9,4	45,7	0,4
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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

*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 rijã; 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)

Este dia assinala a importância dos monumentos e dos sítios na História, mas também a cultura dos vários povos. Assim, o objetivo é valorizar a História e preservar os elementos físicos que ainda chegaram aos nossos dias.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 14 a 18 de Abril de 2025

			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 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	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, ervilhas e cenoura) 1;3;6V;10V	409	20,1	4,3	29,3	5,1	21,7	0,1	327	17,1	3,5	21,4	4,1	18,2	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e tomate e massa espiral 1;6V;10V	799	6,9	1,1	98,5	18,6	57,3	0,3	934	8,5	1,3	116,1	20,9	66,3	0,3
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e curgete	83	4,2	0,7	4,1	3,5	5,6	0,0	126	5,7	1,0	8,0	7,3	8,0	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V	297	14,2	1,0	31,2	0,0	10,9	0,1	315	16,2	1,3	31,2	0,0	10,9	0,0
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho	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	Soja estufada com arroz de tomate malandrinho 6;1V;8V;11V	537	9,4	1,5	27,7	16,8	38,1	0,5	677	12,1	1,9	35,0	20,6	49,7	0,6
	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	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	Bife de frango estufado com feijão-verde	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	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	Seitan no forno 1;6	122	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	146	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cenoura, pimento e curgete	64	2,6	0,4	9,1	8,3	1,9	0,2	68	2,6	0,4	9,9	9,1	2,0	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e feijão branco	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4
	Prato geral	Filete de salmão no forno 4	173	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	192	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	0,1
	Guarnição	Arroz de cenoura	193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura)	504	10,1	1,3	37,6	8,6	20,7	0,2	630	13,0	1,7	48,0	9,5	26,3	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* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	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
Sexta-feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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 rijã; 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)

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 21 a 25 de Abril de 2025

		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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V													
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas													
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) e seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6													
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
	Prato geral	Bolonhesa de atum 4													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, brócolos e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete													
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Abrótea à "Gomes de Sá" (abrótea, batata e ovo) 3;4													
	Guarnição	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada													
	Prato vegetariano	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	FERIADO DIA DA LIBERDADE													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

*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 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)

O pequeno-almoço é essencial para começar o dia, sendo um dos seus benefícios a melhoria do rendimento intelectual, da memória e da concentração.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Abril a 02 de Maio de 2025

		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	Ovos mexidos 3													
	Guarnição	Massa macarronete cozida com feijão vermelho 1,6V;10V													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno com massa macarronete cozida e feijão vermelho 1;10;6V													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico													
	Prato geral	Peito de frango estufado à fatia													
	Guarnição	Batata assada com alecrim													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cogumelos 6;1V;12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora													
	Prato geral	Massada de cavala, curgete e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e curgete 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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 rijã; 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)