

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 03 a 07 de Março 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 abóbora													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, feijão verde, cenoura e ervilhas) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa vegetariana colorida (seitan, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) (1;6;10V)													
	Salada/Legumes	Cogumelos (12V), milho e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Terça-feira	Sopa	Dia de Carnaval													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Empadão (puré) de atum (3;4;7)													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão (puré) de soja (6;1V;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)													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Almôndegas de aves estufadas (1;3;6;7V;12V)													
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)													
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho (1;6V;10V)													
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme (7)													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos													
	Prato geral	Pataniscas de bacalhau (1;3;4;6;7)													
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) com arroz de tomate malandrinho (1;6;12V)													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	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 rijas; 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 10 a 14 de Março 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 espinafres													
	Prato geral	Douradinhos no forno (1;4;14;2V;3V;7V;14V)													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura (6;1V;8V;11V)													
	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	Creme de abóbora com feijão branco													
	Prato geral	Febras estufadas													
	Guarnição	Massa cotovelinhos com cenoura (1;6V;10V)													
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate (1;6V;10V)													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Salmão no forno (4)													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa (6;1V)													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Feijoada de frango (feijão vermelho, frango, cenoura e couve lombarda)													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve lombarda) com arroz branco													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, batata e cenoura) (4)													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos													
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													

*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 / 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 17 a 21 de Março 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 ervilhas															
	Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos (3;12V)															
	Guarnição	Arroz de cenoura															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho (6;1V;8V;11V;12V)															
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba															
	Sobremesa	Fruta da época*															
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)															
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor															
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada															
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)															
	Prato vegetariano	Tofu estufado com pimento (6;1V)															
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho															
	Sobremesa	Fruta da época*															
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)															
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete															
	Prato geral	Filete de abróteta gratinado no forno (4)															
	Guarnição	Arroz branco															
	Prato vegetariano	Seitan no forno (1;6)															
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba															
	Sobremesa	Fruta da época*															
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)															
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) com grão-de-bico															
	Prato geral	Massa de peru com ervilhas e <i>ratatouille</i> (tomate, cenoura, beringela e curgete) (1;6V;10V)															
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela com massa espiral cozida (1;6V;10V;12V)															
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos															
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim flan (7)															
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)															
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres															
	Prato geral	Petinga frita (1;3;4;6)															
	Guarnição	Arroz de tomate e pimento															
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de cogumelos e arroz de tomate e pimento (6;1V;12V)															
	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 alérgénios 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 / 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 24 a 28 de Março 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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
		130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4
	Prato geral	Bolonhesa de cavala com molho de tomate (4)													
		155	8,4	2,0	3,0	1,4	15,9	0,5	178	10,0	2,3	3,1	1,4	17,8	0,5
	Guarnição	Massa esparguete (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	Bolonhesa de soja (6;1V;8V;11V)													
		237	4,5	0,1	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
Terça-feira	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
		90	0,9	0,2	15,4	8,0	3,6	0,4	125	1,4	0,2	21,3	9,9	4,6	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-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	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura													
		345	16,3	5,4	17,2	8,0	32,8	0,2	380	18,8	6,1	17,2	8,0	36,0	0,2
	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	Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento													
		516	10,2	1,4	41,0	9,6	20,5	0,1	642	13,0	1,7	51,5	10,6	25,7	0,1
Quinta-feira	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-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	Filete de pescada no forno com molho de pimento (4)													
		197	5,9	0,79	11,0	8,2	24,9	0,8	214	7,1	1,0	11,0	8,2	26,7	0,8
	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	Bife de seitan estufado com alho francês (1;6)													
		148	5,1	0,9	6,9	4,3	17,1	0,1	206	5,8	1,1	11,6	7,2	24,2	0,1
Sábado	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pepino													
		78	1,2	0,3	12,7	5,9	2,5	0,4	109,3	1,7	0,3	18,2	7,4	3,3	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Domingo	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
		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	Peito de frango estufado													
		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	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 tomate													
		659	6,2	0,9	70,0	15,5	52,8	0,1	758	7,6	1,1	79,8	17,3	60,5	0,1
Segunda-feira	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete													
		616	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	Filete de perca panado no forno (1;4)													
		325	6,5	0,6	41,0	0,8	29,7	0,1	342	7,7	0,7	41,0	0,8	31,6	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	Tofu panado no forno com arroz de cenoura (1;6)													
		677	23,2	3,7	42,7	3,6	32,0	0,3	811	27,9	4,4	51,8	3,7	37,3	0,3
Quarta-feira	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 maçã assada*													
		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

*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)

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 31 de Março a 04 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	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Arroz colorido com ovo (arroz, ovo, ervilhas, tomate e curgete) (3)													
	Guarnição	394	17,2	3,5	7,4	4,6	18,6	0,1	473	21,0	4,3	7,8	5,1	21,7	0,1
	Prato vegetariano	Tofu estufado com arroz de ervilhas, tomate e curgete (6;1V)													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos (12V), pimento e milho													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo													
	Prato geral	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) (1;6;12;3V;7V;9V;10V)													
	Guarnição	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, massa, couve e cenoura) (1;6;8V;10V;11V)													
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, massa, couve e cenoura) (1;6;8V;10V;11V)													
	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	Creme de abóbora													
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas (4;1V;10V;12V)													
	Guarnição	Batata dourada no forno e feijão-verde cozido													
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com ervilhas e legumes (curgete, beringela, pimento, cenoura e feijão verde) com batata dourada no forno (1;6)													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Coxa de frango assada													
	Guarnição	Massa espiral cozida (1;6V;10V)													
	Prato vegetariano	Estufado de feijão preto, ervilhas e alho francês													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal (12;1V;3V;6V;7V;8V)													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)													
	Prato geral	Tranches de pescada estufados com molho de tomate (4)													
	Guarnição	Arroz de couve lombarda e cenoura													
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas, feijão-verde, couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													

*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 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)