

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 06 a 10 de Janeiro 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 abóbora													
	Prato geral	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com massa esparguete cozida 1;10;6V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate 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	Salmão no forno 4													
	Guarnição	Arroz de feijão catarino													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de feijão catarino 1;6													
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas													
	Prato geral	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa espiral com favas estufadas e cenoura 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração													
	Prato geral	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V													
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Ovo mexido 3													
	Guarnição	Arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)													
	Prato vegetariano	Arroz de milho, ervilhas, cenoura e lentilhas													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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 13 a 17 de Janeiro 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 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	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo		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	3;4;7;2V;12V;14V															
	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, 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	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	Coxa de frango estufada com ervilhas		275	8,1	1,5	8,6	3,3	39,5	0,5	295	9,3	1,7	8,6	3,3	41,7	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	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6		155	5,2	0,9	7,8	4,6	17,2	0,1	186	5,7	1,1	9,2	5,2	22,4	0,1
	Salada/Legumes	Milho, pepino e couve roxa		90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	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 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	Perca no forno 4		187	6,1	0,5	4,4	3,1	27,9	0,1	206	7,3	0,7	4,4	3,1	29,8	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão-verde		203	4,1	0,7	3,9	2,6	4,9	0,1	253	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura		535	8,8	1,5	64,1	5,8	29,2	0,2	593	10,9	1,8	64,5	6,3	30,5	0,2
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura		38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1
	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
Quinta-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	Pá de porco estufada com molho de tomate		227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	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	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês 6;1V		375	19,8	3,2	13,1	6,8	31,5	0,1	440	23,5	3,8	15,0	7,8	36,8	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
Sexta-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	Massada de peixe com grão-de-bico (massa macarronete, pescada, grão-de-bico, cenoura e ervilha) 1;4;6V;10V		400	10,6	1,4	47,2	8,6	23,4	0,3	494	13,4	1,8	59,5	9,4	27,7	0,3
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (massa macarronete, tomate, curgete e pimento) 1;6V;10V		486	12,1	1,3	68,2	10,0	20,7	0,2	615	15,5	1,7	86,2	11,3	26,2	0,2
	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	

*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-Amendoados; 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 20 a 24 de Janeiro 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		172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cebola roxa 1;3;7;6V;10V		356	18,0	3,6	30,9	4,1	16,5	0,2	432	21,8	4,3	38,0	4,6	19,7	0,2
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V		843	11,4	1,7	100,0	19,8	57,4	0,4	987	14,0	2,1	116,6	22,2	66,4	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 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	Rissóis de atum 1;2;3;4;6;7;10;12;14;5V;8V;9V;11V		146	2,3	0,7	26,6	3,0	4,4	1,1	194	3,0	1,0	35,4	4,0	5,9	1,4
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho		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	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6,12V		718	14,0	2,1	56,0	8,7	31,1	0,5	768	16,9	2,5	66,6	8,0	32,1	0,5
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)		293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0
	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		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	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 lombarda		166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4
	Prato geral	Filetes de abrótea no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4		167	7,3	1,1	2,1	1,2	23,0	0,3	192	9,3	1,3	2,1	1,2	24,7	0,3
	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	Estufado de feijão catarino com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela)		221	8,2	1,2	20,9	7,9	10,6	0,1	243	10,2	1,5	21,3	8,3	10,9	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho		100	4,8	0,7	8,1	3,2	4,8	0,3	129	6,1	0,9	10,9	4,0	5,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7		84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	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
Sexta-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	Frango estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)		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	Massa espiral 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	Massa de tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 1;6;10V		483	20,0	3,2	37,1	6,2	34,6	0,1	575	23,8	3,8	45,1	7,0	40,6	0,1
	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

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)

A vitamina D pode ser fornecida através da alimentação (ovos, leite, algum pescado, entre outros). Nas crianças, a vitamina D fortalece o sistema imunitário e contribui para o desenvolvimento ósseo e muscular.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 de Janeiro 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	Filete de cavala de cebolada 4														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de ervilhas 6;1V														
	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 nabo														
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;12;3V;7V;9V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V														
	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 espinafres com grão-de-bico														
	Prato geral	Filete de escamudo panado no forno 1;4														
	Guarnição	Batata dourada no forno														
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate, milho e feijão-verde 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	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 peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Massa esparguete 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 couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	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 / 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)