EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, repolho, abóbora e feijão branco	271	64	0,8	0,1	10,8	0,9	2,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum (atum estufado em tomate com esparguete)[1,4,6,10]	1137	271	11,3	1,7	28,2	2,4	13,4	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e esparguete[1,6,8,10,11]	1084	257	4,3	0,9	32,2	5,1	19,7	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de abóbora, brócolos, cenoura, feijão-verde e feijão catarino	282	67	0,8	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Prato	Perninhas de frango crocantes (frango no forno envolto em *corn flakes*) com cuscuz salteado com cenoura e curgete[1,6,8]	801	190	5,5	1,0	20,7	1,4	14,0	0,5
Vegetariana	Tagliatelle verde no forno com grão e espinafres (com molho de tomate)[1,6,10]	1135	270	8,5	1,4	38,0	2,3	9,3	0,8
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, abóbora e repolho	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada[4]	459	109	3,1	0,5	12,1	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com batata, ervilhas, feijão-verde e couve-flor[12]	841	199	4,7	0,8	25,4	0,5	10,6	0,0
Salada	Salada de milho, pepino e cenoura raspada	101	173	0,6	0,1	9,1	4,4	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, alho-francês e brócolos	210	50	0,7	0,1	8,8	1,0	1,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho)[1,6,10]	874	208	6,2	1,5	24,5	1,9	12,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, legumes e grão-de-bico)[1,6,10]	1006	239	6,8	1,1	33,8	2,0	8,7	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, abóbora e repolho	260	62	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de cenoura e ervilhas[4]	1051	251	14,1	2,5	20,5	0,7	10,3	0,2
Vegetariana	Paelha de feijão branco, cenoura, ervilhas e repolho	1074	255	5,1	0,8	39,8	0,8	9,1	0,4
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	130	170	0,6	0,1	9,9	5,4	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal