EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda e grão-de-bico[7,12]	296	71	1,6	0,3	10,0	1,0	2,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete[1,6,10,12]	926	221	8,6	3,4	24,0	2,1	11,1	0,8
Vegetariana	Soja, cogumelos e curgete estufados com molho de tomate e esparguete[1,6,8,10,11]	1051	250	8,0	1,4	26,5	4,3	15,9	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	113	205	0,6	0,1	10,6	4,0	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, cenoura e couve branca[7,12]	173	41	1,3	0,2	5,8	0,7	1,0	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão catarino[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1060	252	8,5	1,8	30,2	0,6	13,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão catarino e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) no forno	899	214	3,4	0,4	37,2	0,6	8,1	0,2
Salada	Feijão-verde, couve-flor e repolho	149	36	0,4	0,0	3,3	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango[1,3,6,7,8,12]	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de curgete, couve branca, abóbora e couve-flor[7,12]	243	58	3,2	0,5	5,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral[1,3]	822	195	5,0	0,9	21,5	0,9	15,6	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e curgete com massa espiral[1,3]	1212	288	8,5	1,3	40,9	1,9	9,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve lombarda, espinafres, repolho e cenoura[7,12]	161	38	1,2	0,2	4,9	0,6	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada envoltos em farinha amarela no forno com batata ensalsada[1,4]	481	114	3,1	0,4	13,8	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Salteado de lentilhas, cenoura, beringela e batata aos cubos com salsa	540	128	3,2	0,4	19,1	1,7	4,4	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de brócolos, penca, abóbora, cenoura e feijão catarino[7,12]	271	65	1,3	0,2	9,7	0,8	2,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) com arroz de cenoura[3,7]	873	208	7,7	3,0	23,3	1,0	10,3	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (curgete e abóbora) e arroz de cenoura[1,6]	780	186	7,7	1,2	21,7	1,2	6,7	0,4
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	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	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