Porto.

EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, alho-francês e cenoura[7,12]	161	38	1,2	0,2	5,2	0,7	1,2	0,2
Prato	Empadão de arroz de cavala e abóbora[4,6]	1007	239	8,3	1,0	30,8	0,6	10,2	0,3
Vegetariana	Arroz enriquecido (milho, cenoura, ervilhas) com feijão branco no forno	945	283	2,7	0,4	40,3	1,9	8,9	0,3
Salada	Abóbora, brócolos e couve branca	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, abóbora, repolho e favas[7,12]	244	58	3,1	0,5	5,9	0,7	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa cotovelinhos[1,3,6,10]	829	197	5,8	1,5	18,0	0,6	17,4	0,2
Vegetariana	Massada de tofu com molho de tomate, cenoura e curgete[1,6,10]	844	201	8,0	1,4	22,6	1,9	9,0	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete, cenoura e abóbora[7,12]	168	40	1,3	0,2	5,8	0,9	1,0	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com arroz de feijão catarino[4]	759	180	4,3	0,7	20,4	0,4	14,8	0,3
Vegetariana	Cogumelos e grão-de-bico crocantes no forno com legumes (cenoura, curgete e couve branca) com arroz de feijão catarino[9,10,11]	1143	272	8,7	1,2	39,1	1,1	7,7	0,9
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, repolho, feijão-verde, abóbora e feijão catarino[7,12]	263	63	1,3	0,2	9,1	0,7	2,6	0,2
Prato	Estufado de peru com esparguete e legumes (cenoura e repolho)[1,6,10]	754	179	7,2	2,0	13,9	1,2	14,3	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, feijão-verde e pimento com esparguete[1,6,8,10,11]	1009	239	3,9	0,8	29,8	5,2	18,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-lombarda	142	34	0,3	0,0	3,8	0,8	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	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