EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, couve branca e cenoura[7,12]	257	62	3,5	0,5	5,9	0,8	1,1	0,2
Prato	Espargueté à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com espargueté)[1,6,10,12]	1032	246	10,5	3,4	22,1	1,7	14,1	0,2
Vegetariana	Espargueté à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com espargueté)[1,6,10,12]	1178	280	5,1	0,7	44,2	3,8	11,5	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	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)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, nabo, cenoura, abóbora e grão-de-bico[7,12]	276	66	1,5	0,2	9,4	1,1	2,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de couve branca[1,2,3,4,6,7,9,10]	918	217	3,2	0,5	38,4	0,7	8,0	0,4
Vegetariana	Soja assada com arroz de couve branca[1,6,8,11]	1336	317	6,4	1,0	40,3	5,0	21,3	0,3
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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, couve-lombarda, nabo, cenoura e feijão branco[7,12]	349	83	3,8	0,6	8,2	0,9	2,7	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	Estufado de tofu e legumes (alho-francês, cenoura) com massa espiral[1,6,10]	929	221	8,9	1,6	24,8	1,9	9,8	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
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás[1,3,6,7,8,12]	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, alho-francês, abóbora e couve branca[7,12]	159	38	1,2	0,2	5,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Salada quente de atum com batata, cenoura e ervilhas[4]	455	108	2,5	0,3	15,1	1,1	5,6	0,4
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com batata, cenoura e ervilhas	521	123	0,8	0,2	22,5	1,1	5,1	0,2
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	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	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