EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 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 nabo, espinafres, cenoura e repolho[7,12]	163	39	1,2	0,2	5,1	0,7	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com ervilhas (sem adição de gordura) com massa espiral estufada em tomate[1,3]	975	232	7,3	1,7	31,4	1,6	9,1	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas) com massa espiral[1,6,10]	933	222	3,8	0,6	35,8	1,6	10,5	0,2
Salada	Abóbora, brócolos e couve-lombarda	122	29	0,1	0,0	3,8	1,0	2,0	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	Caldo verde (sem chouriço)/ creme de abóbora, nabo, curgete, repolho e feijão branco[1,7,12]	241	57	1,1	0,2	9,2	0,7	1,8	0,1
Prato	Perna de frango assada com batata assada[12]	483	115	3,3	0,5	11,9	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Arroz de tofu tostado no forno em cama de legumes (cenoura e couve branca) com alecrim[1,6]	944	225	8,0	1,3	28,3	1,0	8,7	0,5
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	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Rabanadas de leite[1,3,6,7,8,11]	595	141	1,5	0,6	27,9	18,0	3,8	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, repolho e cenoura[7,12]	183	44	1,2	0,2	5,6	1,1	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em tomate com salada quente de batata e grão[4]	479	114	2,4	0,3	13,1	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, grão, brócolos e cenoura	552	131	0,9	0,1	23,3	1,6	5,3	0,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	98	162	0,6	0,1	8,4	4,1	1,8	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 abóbora, alho-francês, cenoura, couve branca e feijão catarino[7,12]	270	64	1,4	0,2	9,7	0,7	2,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ensalsado[1,6,10,12]	1003	239	11,3	3,2	17,9	1,4	15,0	0,3
Vegetariana	Seitan assado com molho de cenoura com esparguete ensalsado[1,6,10]	1078	256	8,7	1,7	28,2	2,0	15,9	0,5
Salada	Curgete, feijão-verde e couve-lombarda	116	28	0,2	0,0	1,5	0,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	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 brócolos, nabo, cenoura e abóbora[7,12]	177	42	1,2	0,2	6,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz enriquecido com cavala e ervilhas[4,6]	1057	252	10,4	1,3	29,2	0,6	10,1	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, cenoura e abóbora com arroz	1104	261	4,5	0,8	44,7	1,2	8,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
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