

No dia 24 de Junho era celebrado o solstício de verão no Hemisfério Norte. Esta data passou também a ser celebrada pelos cristãos sendo o Dia de São João. Este dia é também feriado municipal na cidade do Porto.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de Junho de 2026

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Creme de favas	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4
	Prato geral	Arroz de paloco com ervilhas 4;2V;14V	293	8,2	1,3	3,7	1,2	18,6	0,1	355	10,3	1,7	3,8	1,4	21,6	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	382	11,7	1,9	7,7	1,5	21,0	0,2	467	14,9	2,4	7,7	1,7	26,6	0,2
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Stroganoff de frango 7;12V	250	12,4	4,9	1,7	0,8	32,5	0,1	290	15,3	6,1	1,9	1,0	35,6	0,1
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V	358	10,5	1,4	42,2	7,3	18,4	0,3	463	13,5	1,8	55,0	8,7	23,6	0,4
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	78	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	98	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

Quarta-feira	Sopa	Feriado Dia de São João														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															

Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora	6	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4
	Prato geral	Bolonhesa de carne (de bovino)	447	21,0	5,2	30,1	3,5	33,2	2,1	525	24,3	6,1	37,2	4,0	37,9	2,3
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V	237	4,5	0,7	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	52	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	0	0,0	7,3	6,6	4,2	0,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4
	Prato geral	Salmão no forno 4;2V;14V	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Guarnição	Salada de batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura	201	4,0	0,6	30,0	7,6	7,7	0,3	222	5,0	0,8	33,0	7,2	7,8	0,3
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e pimento e salada de batata, ervilha, feijão-verde e cenoura 12V	615	18,0	2,6	76,0	15,1	26,6	0,6	763	23,1	3,3	93,4	17,3	32,7	0,7
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2	581	10,8	1,7	30,6	10,5	35,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.

Legenda: Kcal=Valor Energético / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Prot.=Proteína (g) / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições.

A declaração nutricional apresentada corresponde a uma dose individual única.

Para esclarecimentos adicionais, contactar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt)