

## LEGUMINOSAS

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

## EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Junho a 03 de Julho 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              | Sopa de brócolos               |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato geral       | 192                            | 2,4  | 0,3     | 22,9 | 13,9  | 7,1  | 0,4 | 192               | 2,4  | 0,3     | 22,9 | 13,9  | 7,1  | 0,4 |
|               | Guarnição         | 382                            | 17,5 | 3,6     | 38,4 | 7,1   | 17,3 | 0,4 | 474               | 21,5 | 4,4     | 48,2 | 8,4   | 20,9 | 0,5 |
|               | Prato vegetariano | 379                            | 5,2  | 0,9     | 41,7 | 10,1  | 35,3 | 0,3 | 488               | 6,7  | 1,1     | 52,6 | 13,0  | 46,5 | 0,3 |
|               | Salada/Legumes    | 52                             | 0,5  | 0,1     | 5,2  | 4,6   | 4,3  | 0,0 | 55                | 0,5  | 0,1     | 5,6  | 4,9   | 4,5  | 0,0 |
|               | Sobremesa         | 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               | 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              | Creme de cenoura com lentilhas |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato geral       | 178                            | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 | 178               | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 |
|               | Guarnição         | 142                            | 5,9  | 0,5     | 1,0  | 0,0   | 25,0 | 0,1 | 158               | 7,1  | 0,7     | 1,0  | 0,0   | 26,9 | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | 139                            | 3,5  | 0,5     | 23,0 | 1,4   | 3,0  | 0,1 | 166               | 4,5  | 0,7     | 26,9 | 1,7   | 3,5  | 0,1 |
|               | Salada/Legumes    | 457                            | 10,7 | 1,1     | 68,8 | 6,1   | 16,7 | 0,0 | 576               | 13,8 | 1,4     | 85,4 | 7,3   | 21,5 | 0,1 |
|               | Sobremesa         | 90                             | 4,1  | 0,7     | 6,8  | 5,6   | 4,2  | 0,0 | 109               | 5,1  | 0,9     | 8,0  | 6,6   | 4,9  | 0,0 |
|               | Pão               | 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 |
| Quarta-feira  | Sopa              | Creme de cenoura com lentilhas |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato geral       | 178                            | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 | 178               | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 |
|               | Guarnição         | 142                            | 5,9  | 0,5     | 1,0  | 0,0   | 25,0 | 0,1 | 158               | 7,1  | 0,7     | 1,0  | 0,0   | 26,9 | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | 139                            | 3,5  | 0,5     | 23,0 | 1,4   | 3,0  | 0,1 | 166               | 4,5  | 0,7     | 26,9 | 1,7   | 3,5  | 0,1 |
|               | Salada/Legumes    | 457                            | 10,7 | 1,1     | 68,8 | 6,1   | 16,7 | 0,0 | 576               | 13,8 | 1,4     | 85,4 | 7,3   | 21,5 | 0,1 |
|               | Sobremesa         | 90                             | 4,1  | 0,7     | 6,8  | 5,6   | 4,2  | 0,0 | 109               | 5,1  | 0,9     | 8,0  | 6,6   | 4,9  | 0,0 |
|               | Pão               | 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 |
| Quinta-feira  | Sopa              | Creme de cenoura com lentilhas |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato geral       | 178                            | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 | 178               | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 |
|               | Guarnição         | 142                            | 5,9  | 0,5     | 1,0  | 0,0   | 25,0 | 0,1 | 158               | 7,1  | 0,7     | 1,0  | 0,0   | 26,9 | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | 139                            | 3,5  | 0,5     | 23,0 | 1,4   | 3,0  | 0,1 | 166               | 4,5  | 0,7     | 26,9 | 1,7   | 3,5  | 0,1 |
|               | Salada/Legumes    | 457                            | 10,7 | 1,1     | 68,8 | 6,1   | 16,7 | 0,0 | 576               | 13,8 | 1,4     | 85,4 | 7,3   | 21,5 | 0,1 |
|               | Sobremesa         | 90                             | 4,1  | 0,7     | 6,8  | 5,6   | 4,2  | 0,0 | 109               | 5,1  | 0,9     | 8,0  | 6,6   | 4,9  | 0,0 |
|               | Pão               | 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 |
| Sexta-feira   | Sopa              | Creme de cenoura com lentilhas |      |         |      |       |      |     |                   |      |         |      |       |      |     |
|               | Prato geral       | 178                            | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 | 178               | 2,2  | 0,3     | 23,2 | 11,2  | 6,3  | 0,2 |
|               | Guarnição         | 142                            | 5,9  | 0,5     | 1,0  | 0,0   | 25,0 | 0,1 | 158               | 7,1  | 0,7     | 1,0  | 0,0   | 26,9 | 0,1 |
|               | Prato vegetariano | 139                            | 3,5  | 0,5     | 23,0 | 1,4   | 3,0  | 0,1 | 166               | 4,5  | 0,7     | 26,9 | 1,7   | 3,5  | 0,1 |
|               | Salada/Legumes    | 457                            | 10,7 | 1,1     | 68,8 | 6,1   | 16,7 | 0,0 | 576               | 13,8 | 1,4     | 85,4 | 7,3   | 21,5 | 0,1 |
|               | Sobremesa         | 90                             | 4,1  | 0,7     | 6,8  | 5,6   | 4,2  | 0,0 | 109               | 5,1  | 0,9     | 8,0  | 6,6   | 4,9  | 0,0 |
|               | Pão               | 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 |

\*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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 rijas; 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)