

A obesidade é uma doença crónica e um fator de risco para outras doenças. A sinalização deste dia tem como objetivo consciencializar para a necessidade da implementação de políticas de saúde pública que atuem na prevenção desta doença.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Março 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 feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo	561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Guarnição	3;4;7;2V;12V;14V														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V	515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Febras de porco estufadas com ervilhas	241	9,6	2,5	6,2	1,7	30,3	0,1	263	11,1	2,8	6,2	1,7	32,6	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	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6	155	5,2	0,9	7,8	4,6	17,2	0,1	186	5,7	1,1	9,2	5,2	22,4	0,1
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface	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	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	Sopa de repolho e feijão branco	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Panadinhos de filetes de escamudo no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;4;2V;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V	451	7,1	1,4	34,6	0,1	29,1	0,3	515	8,3	1,6	43,2	0,1	31,2	0,4
	Guarnição	Batata salteada	141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Panadinhos de tofu no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	329	20,2	4,7	7,6	0,3	26,0	0,1	381	23,9	5,5	7,6	0,4	30,2	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e couve roxa	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Perna de frango assada com ervas de <i>Provence</i>	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura	333	4,9	0,9	41,4	8,2	22,3	0,3	347	6,0	1,1	41,8	8,6	22,8	0,3
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, espinafres e curgete	104	4,9	0,8	4,5	4,1	8,2	0,4	119	5,9	0,9	5,0	4,5	9,1	0,4
	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 curgete	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Massada de peixe com grão-de-bico (pescada, grão-de-bico, cenoura, pimento e massa macarronete) 1;4;2V;6V;10V;14V	371	10,5	1,4	44,8	9,5	20,6	0,2	465	13,3	1,8	57,1	10,2	24,8	0,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (tomate, curgete, pimento, grão-de-bico e massa macarronete) 1;6V;10V	486	12,1	1,3	68,2	10,0	20,7	0,2	615	15,5	1,7	86,2	11,3	26,2	0,2
	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* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 0,2
	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 rija; 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)