

Pretende promover a saúde a nível mundial.  
O objetivo é que todas as pessoas independentemente do lugar do globo em que se encontrem, possam atingir o mais alto nível de saúde e bem-estar.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 06 a 10 de Abril de 2026

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Ovos mexidos 3	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	Guarnição	Massa salteada com cogumelos 1;6V;10V;12V	190	4,3	0,7	28,9	2,2	7,9	0,1	237	5,5	0,9	36,1	2,7	9,7	0,1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com pimento e milho	720	6,9	1,0	79,7	16,7	54,2	0,3	805	8,5	1,3	88,7	16,9	61,5	0,4
	Salada/Legumes	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com tomilho	117	1,9	0,3	21,2	10,2	2,2	0,3	131	2,0	0,3	24,5	11,5	2,6	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 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	Salmão gratinado no forno com legumes ( <i>ratatouille</i> [cebola, tomate, curgete e beringela]) 4;2V;14V	410	24,4	6,4	11,9	5,4	33,2	0,1	447	27,0	7,0	12,7	5,7	35,8	0,1
	Guarnição	Arroz de ervilhas	240	4,2	0,7	3,7	1,0	6,2	0,1	284	5,2	0,8	3,7	1,1	7,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz de ervilhas 6;1V	614	24,0	3,8	16,8	7,9	37,7	0,2	723	28,8	4,6	18,7	9,0	43,8	0,3
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	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* 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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Pá de porco estufada, fatiada	200	9,3	2,4	2,0	0,9	27,2	0,1	223	10,8	2,7	2,0	0,9	29,4	0,2
	Guarnição	Batata assada	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
	Prato vegetariano	Estufadinho de batata, lentilhas, brócolos, cogumelos e alho francês 12V	388	10,7	1,5	43,1	11,4	22,2	0,3	492	13,7	1,9	54,3	12,9	28,2	0,3
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca	85	1,5	0,3	10,9	4,0	5,0	0,3	120	2,1	0,4	16,4	5,6	6,6	0,5
	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	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	Filete de solha no forno 4;2V;14V	134	3,7	0,5	0,8	0,0	24,3	0,1	150	4,7	0,7	0,8	0,0	26,0	0,1
	Guarnição	Arroz de cenoura	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
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6	122	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	146	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	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	Sopa de alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Massada de aves (frango e peru) 1;6V;10V	428	12,6	2,8	38,5	10,0	39,5	0,2	493	15,1	3,2	45,6	10,5	42,8	0,2
	Guarnição	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	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

\*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 / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g)/ HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos dois 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)