

O objetivo, deste dia, é divulgar os direitos dos consumidores à sociedade e destacar as suas necessidades.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 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 brócolos	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
	Prato geral	Quiche de vegetais (milho, cenoura e pimento) (sem massa) 3;7	236	9,6	3,4	18,6	13,2	16,0	0,8	271	11,0	3,8	21,5	14,1	18,2	0,9
	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	Crepes de vegetais 1,6	186	3,4	0,2	29,4	1,0	9,5	0,5	248	4,6	0,3	39,2	1,3	12,6	0,6
	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*	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 abóbora com lentilhas	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão catarino	313	5,7	1,1	22,0	4,1	39,8	0,1	364	6,9	1,3	26,4	4,5	44,6	0,1
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com arroz branco	392	11,6	1,7	17,3	5,7	11,3	0,3	454	14,6	2,2	17,3	5,8	12,0	0,3
	Salada/Legumes	Espinafre, curgete e pimento salteado	97	4,5	0,6	8,2	7,6	4,9	0,6	109	5,4	0,8	9,1	8,4	5,0	0,6
	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	Creme 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	Lascas de salmão estufado em tomate com cenoura e massa espiral cozida 1;4;2V;6V;10V;14V	292	7,9	1,2	33,7	6,2	19,5	0,2	352	10,1	1,5	40,8	6,7	22,4	0,2
	Guarnição	Bolonhesa de lentilhas e legumes (tomate, curgete, pimento vermelho e cenoura) com massa espiral cozida 1;6V;10V	492	10,5	1,5	72,6	14,9	21,3	0,3	617	13,5	1,9	90,2	16,3	27,0	0,3
	Prato vegetariano															
	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	Prato geral	Feijoada de carnes (feijão branco, carne de porco, frango, chouriço de carne, cenoura e couve coração) 1;6;3V;7V;9V;12V	394	11,2	3,2	27,8	9,3	41,2	0,5	433	13,0	3,6	28,2	9,7	46,2	0,5
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, cenoura e couve coração) com arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Filete de pescada estufado com tomilho 4;2V;14V	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
	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	Tirinhas de seitan assado no forno com batata assada e feijão-verde 1,6	277	8,4	1,4	28,8	3,9	19,3	0,2	343	10,8	1,9	34,1	4,8	25,0	0,2
	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* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	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 rijá; 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)