

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 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	Crème de cenoura													
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco													
	Prato geral	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico com molho de tomate 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Crème de curgete													
	Prato geral	Atum de cebolada 4;2V;14V													
	Guarnição	Salada de batata, feijão-frade e salsa													
	Prato vegetariano	Salada de tofu (batata, feijão frade, tofu, salsa) 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	4ª Edição - A Minha Ementa													
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes	Espinafre, curgete e pimento salteado													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Soupe de cresson (sopa de agrião)													
	Prato geral	Brandade de morue (empadão de bacalhau, gratinado com pão ralado) 1;3;4;7;2V;6V;8V;11V;12V;13V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Gratin de soja (soja fina, brócolos e couve-flor picados, batata, bebida vegetal e pão ralado) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Salada/Legumes	Chou rouge, concombre et laitue (couve roxa, pepino e alface)													
	Sobremesa	Fruit de saison (fruta da época) * ou fain au caramel (pudim flan)7													
	Pão	Pain de méteil (pão de mistura) 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 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)