

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 de Abril 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	Massa de ovo colorida (ovo, massa cotovelinhos, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinhos 6;1V;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas													
	Prato geral	Pescada no forno com molho de cenoura 4;2V;14V													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Legumes no forno (curgete e tomate) com grão-de-bico cozido e batata assada													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Estufado de frango (bife) com feijão catarino													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com arroz branco													
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de alface													
	Prato geral	Lascas de salmão estufado em tomate 4;2V;14V													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e massa espiral 1;6;10V													
	Salada/Legumes	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com tomilho													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;2V;4V;10V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 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)