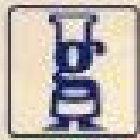


		Ementa Para uma alimentação saudável e de qualidade.		 gertal www.gertal.pt							
Câmara Municipal do Porto											
RESTAURANTE											
Semana de 5 a 9 de outubro de 2026											
Almoço											
Segunda				VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
				(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Feriado										
Prato											
Vegetariana											
Salada											
Sobremesa											
Terça				VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
				(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, feijão-verde e repolho ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	5,4	0,8	1,1	0,1		
Prato	Massa espiral com estufadinho de atum e cenoura ^{1,3,4}	945	225	7,4	1,2	26,9	1,7	11,8	0,9		
Vegetariana	Estufadinho de abóbora, cenoura e lentilhas com massa espiral ^{1,6,10}	1112	264	5,1	0,9	41,7	2,8	11,1	0,3		
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0		
Quarta				VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
				(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de brócolos, couve branca, cenoura e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	6,0	0,9	1,2	0,2		
Prato	Carne de porco assada com arroz de feijão catarino ¹²	1017	242	10,7	3,0	21,2	0,4	14,1	0,3		
Vegetariana	Ratatouille de legumes e feijão catarino (cenoura, curgete e tomate) no forno com arroz	1085	258	5,8	0,8	42,4	1,2	8,5	0,4		
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0		
Quinta				VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
				(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura, abóbora, couve-lombarda, feijão-verde e favas ^{7,12}	188	45	1,2	0,2	5,7	0,8	1,6	0,2		
Prato	Filete de pescada estufado com batata ensalsada ⁴	446	106	2,9	0,4	12,4	0,8	7,0	0,2		
Vegetariana	Salada quente de batata, soja, brócolos e cenoura com salsa ^{1,6,8,11}	523	124	1,5	0,2	16,4	3,0	9,1	0,2		
Salada	Abóbora, curgete e repolho	352	85	7,2	1,1	3,4	0,3	1,3	0,3		
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0		
Sexta				VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
				(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabo, curgete, abóbora, alho-francês e feijão catarino ^{7,12}	340	81	3,7	0,5	9,0	0,7	2,6	0,2		
Prato	Frango corado com esparguete ^{1,6,10,12}	837	198	4,9	0,9	21,5	1,7	15,3	0,3		
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	754	179	5,9	1,2	21,2	1,3	9,7	0,4		
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0		
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ Ovos, ⁴ Peixes, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de casca rija, ⁹ Aipo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.											
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.											
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal											



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos, cenoura, couve-flor, curgete e feijão catarino ^{7,12}	288	69	1,3	0,2	10,2	0,8	3,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura (sem adição de gordura) com esparguete ^{1,3,6,10}	838	199	5,6	1,6	24,8	2,3	10,8	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,6,8,10,11,12}	1169	277	4,0	0,7	33,4	7,1	22,8	0,2
Salada	Feijão-verde, couve branca e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo, espinafres, abóbora e repolho ^{7,12}	159	38	1,1	0,2	5,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de tilápia no forno com molho de tomate e batata aos cubos ⁴	397	109	2,8	0,4	11,9	0,9	4,9	0,1
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, cebola e curgete com batata aos cubos ³	613	145	2,7	0,6	21,6	0,9	7,0	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cenoura raspada e milho	118	151	0,4	0,1	8,8	3,3	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-flor, couve branca, alho-francês e feijão branco ^{7,12}	242	58	1,2	0,2	7,9	0,6	2,3	0,1
Prato	Fêveras estufadas com arroz branco	827	196	6,2	1,5	19,2	0,4	15,8	0,2
Vegetariana	Seitan e abóbora estufados com arroz branco ^{1,6}	919	218	5,8	1,0	28,6	0,7	12,6	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete, abóbora, cenoura e couve-flor ^{7,12}	166	40	1,2	0,2	5,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Gratinado de massa colorida de cavala (milho e ervilha) com molho de cenoura ^{1,4,6,10}	944	261	9,4	1,2	25,8	2,6	10,4	0,5
Vegetariana	Gratinado de massa colorida de lentilhas com cenoura, milho e ervilhas com molho de cenoura ^{1,6,10}	1027	277	6,6	1,1	36,4	3,2	9,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Pudim de baunilha ⁷	427	101	1,4	0,8	19,3	16,3	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora, couve-lombarda, cenoura e repolho ^{7,12}	178	42	1,3	0,2	5,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de frango (feijão catarino, frango picado, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ¹²	782	186	4,6	0,7	21,8	0,7	14,0	0,3
Vegetariana	Chili de tofu (feijão catarino, tofu, cubinhos de curgete, cenoura e pimento vermelho) com arroz ^{1,6}	912	218	6,9	1,0	28,4	0,9	9,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	92	218	0,7	0,1	10,1	3,9	2,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres, curgete, couve branca, cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	272	65	1,6	0,3	8,9	0,8	2,6	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	916	217	3,2	0,5	38,3	0,9	8,0	0,4
Vegetariana	Arroz enriquecido com tofu, cenoura e curgete ^{1,6}	903	215	7,6	1,3	27,1	1,1	8,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, feijão-verde e repolho ^{7,12}	176	42	1,1	0,2	5,4	0,9	1,2	0,2
Prato	Ranchinho à beirã (carne de porco, grão-de-bico, massa, cenoura e repolho) ^{1,3}	893	213	8,7	2,6	19,4	1,0	13,2	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico crocante com cogumelos e cenoura com macarrão ^{1,6,9,10,11}	1098	260	6,0	1,1	40,5	2,6	9,5	1,1
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	112	159	0,6	0,1	8,4	2,6	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura, couve-flor, alho-francês e lentilhas ^{7,12}	308	73	1,6	0,2	10,6	1,1	3,1	0,2
Prato	Alabote no forno com molho de legumes e arroz branco ^{4,9,10,11}	742	176	6,1	0,9	19,0	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ^{1,6,8,11}	893	212	3,0	0,5	28,6	4,4	15,0	0,1
Salada	Feijão-verde, abóbora e couve branca	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete, repolho, nabo e abóbora ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,5	0,9	1,0	0,2
Prato	Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	755	180	7,1	1,9	14,0	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	Caçarola vegetariana com lentilhas, curgete, cogumelos e brócolos com massa cotovelinhos ^{1,6,8,10,11}	944	224	3,5	0,7	37,5	2,0	11,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, espinafres, cenoura e repolho ^{7,12}	161	38	1,2	0,2	4,9	0,6	1,5	0,1
Prato	Salmão lascado com batata cozida ao cubo, cebolada e salsa ⁴	602	144	7,7	1,4	11,8	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Salada camponesa (feijão-frade, soja, batata, cenoura e ervilhas)	527	125	1,7	0,3	21,3	1,4	4,5	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	231	55	0,3	0,0	11,0	11,0	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho francês, couve branca, brócolos, cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	264	63	1,6	0,3	8,7	1,0	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa (sem adição de gordura) com arroz de cenoura ³	817	194	6,0	1,6	25,2	1,1	8,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com abóbora, cenoura e brócolos e arroz branco ^{1,6}	784	186	4,8	0,8	24,4	1,0	10,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora, feijão-verde, repolho e feijão catarino ^{7,12}	301	72	1,5	0,2	10,4	0,9	2,9	0,1
Prato	Tranches de pescada panados com pão ralado com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	449	106	1,8	0,3	14,6	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Soja assada com molho de tomate e batata assada ^{1,6,8,11}	667	159	4,7	0,7	17,5	2,9	9,7	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	113	205	0,6	0,1	10,6	4,0	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres, curgete, couve branca e cenoura ^{7,12}	169	40	1,3	0,2	5,4	0,6	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com feijão catarino e massa cotovelinhos ^{1,3}	863	205	4,1	0,7	26,8	1,1	14,7	0,2
Vegetariana	Parrilhada de legumes com feijão e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	981	234	6,2	1,0	34,7	1,6	9,6	0,4
Salada	Abóbora, brócolos e feijão-verde	143	34	0,1	0,0	2,7	1,3	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês, couve-flor, cenoura e couve lombarda ^{7,12}	181	43	1,3	0,2	5,9	0,9	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum com macedónia de legumes ^{4,7}	1080	257	11,4	3,0	25,9	0,9	12,1	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com estufado de legumes (repolho, pimento e curgete) e lentilhas	994	236	4,0	0,6	39,7	1,3	8,4	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de manga ^{1,3,6,7,8,12}	446	105	0,0	0,0	25,8	24,7	0,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, espinafres, abóbora e repolho ^{7,12}	159	38	1,1	0,2	5,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Bifaninhas estufadas com esparguete ^{1,6,10,12}	798	189	5,5	1,4	17,3	1,3	16,4	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cogumelos, cenoura e massa esparguete ^{1,6,10}	1269	302	8,7	1,4	42,7	2,7	10,9	0,5
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, couve branca e lombarda)	551	133	12,3	1,8	3,6	1,7	0,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal