

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	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúç.	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) / Açúç.= 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)

A ementa geral desta semana é constituída por pratos típicos da gastronomia portuguesa, de norte a sul do país.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 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 alho francês														
	Prato geral	Filetes de pescada fritos 1;3;4;2V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Rancho à Transmontana (massa, batata, grão-de-bico, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6V;7V;10V;12V														
	Guarnição	Massa de grão-de-bico com couve e cenoura 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Massa de grão-de-bico com couve e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve galega com feijão manteiga														
	Prato geral	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e salsa) 3;4;2V;14V														
	Guarnição	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e salsa) 3;4;2V;14V														
	Prato vegetariano	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Arroz de frango à Beirã (arroz de frango desfiado, dourado no forno)														
	Guarnição	Arroz de frango à Beirã (arroz de frango desfiado, dourado no forno)														
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve 1;6;12V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de cenoura com grão-de-bico														
	Prato geral	Massada de peixe à Algarvia 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição	Massada de peixe à Algarvia 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Prato vegetariano	Soja estufada com molho de tomate e massa 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete														
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7														
	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 rijã; 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)

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 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)

O pequeno-almoço é essencial para começar o dia, sendo um dos seus benefícios a melhoria do rendimento intelectual, da memória e da concentração.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 de Abril a 01 de Maio de 2026

2º e 3º CEB								Ensino Secundário							
Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal		

		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	Creme de favas	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4	
	Prato geral	Bolonhesa de atum 4	234	15,6	2,5	1,7	1,4	21,4	2,0	262	17,8	2,9	1,7	1,4	23,5	2,2	
	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	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos, milho e pimento 12V	358	10,5	1,4	42,2	7,3	18,4	0,3	463	13,5	1,8	55,0	8,7	23,6	0,4	
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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 nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	
	Prato geral	Frango assado	213	5,5	1,0	1,8	0,1	38,8	0,1	233	6,6	1,2	1,8	0,1	41,2	0,1	
	Guarnição	Arroz de cenoura	193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2	
	Prato vegetariano	Bife de tofu estufado com tomate 6;1V	314	19,1	3,0	5,7	1,6	27,5	0,1	367	22,7	3,6	6,1	1,7	32,0	0,1	
	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	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	
	Prato geral	Caldeirada de peixe (filete de pescada, batata, tomate e pimento) 4;2V;14V	297	7,9	1,1	25,3	6,0	28,8	0,2	340	9,9	1,4	29,1	6,3	31,0	0,2	
	Guarnição	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento e grão-de-bico)	452	11,4	1,2	62,8	9,5	18,9	0,2	564	14,6	1,5	77,6	10,5	23,7	0,2	
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento e grão-de-bico)	452	11,4	1,2	62,8	9,5	18,9	0,2	564	14,6	1,5	77,6	10,5	23,7	0,2	
	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 pudim 7;12V	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	
	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 couve-flor e abóbora	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	
	Prato geral	Chili de carne (carne de bovino picada, feijão preto, cenoura)	339	10,7	3,0	22,8	6,8	35,4	0,4	389	12,4	3,4	26,5	7,1	39,7	0,4	
	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	Chili vegetariano (soja, feijão preto, cenoura) com arroz branco 6;1V;8V;11V	641	9,3	1,4	45,9	13,5	43,5	0,4	853	12,1	1,9	65,4	16,4	59,0	0,4	
	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																
	Prato geral																
	Guarnição																
	Prato vegetariano																
	Salada/Legumes																
	Sobremesa																
	Pão																

Feriado
Dia do Trabalhador

*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 rijã; 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)