

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Junho 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	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Pizza (queijo, cogumelos, pimento, azeitonas e molho de tomate) 1;3;7;6V;8V;11V;12V;13V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (cogumelos, milho e pimento) com gomos de batata assada 1;6;12V													
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelado de leite 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Salmão panado no forno 1;3;4;2V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V													
	Guarnição	Arroz de açafraão 1V;10V;12V													
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de açafraão 6;1V;10V;12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês													
	Prato geral	Bolonhesa de aves													
	Guarnição	Massa esparguete e lentilhas cozidas 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa vegetariana (soja, couve lombarda, cenoura e massa esparguete) 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Quinta-feira	Sopa	Feriado Corpo de Deus													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Ovo cozido com salada de massa espiral (massa espiral, azeitonas, tomate e cebola laminada) 1;3;6V;10V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Favas cozidas com salada de massa espiral (massa espiral, azeitonas, tomate e cenoura) 1;6V;10V;12V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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)

O chá gelado teve origem na Feira de St. Louis (EUA), em 1904, durante um Verão muito quente. Foi adicionado gelo ao chá quente, de forma a oferecer uma bebida refrescante aos visitantes.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Junho 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	Sopa de alface															
	Prato geral	Bolonesa de atum 4;2V;14V															
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V															
	Prato vegetariano	Tofu no forno com ervilhas, legumes (curgete, tomate, cenoura e alho francês) e massa esparguete cozida 1;6;10V															
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba															
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*															
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V															

Terça-feira	Sopa	Creme de nabo													
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)													
	Guarnição	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V													
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Quarta-feira	Sopa	Feriado Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês, beringela e arroz branco 12V													
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico													
	Prato geral	Perna de frango assada													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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 / 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Junho 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	Creme de abóbora		158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	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 espiral 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	Favas estufadas com pimento, 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	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
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	Petinga frita 1;3;4;6;2V;7V;8V;11V;12V;13V;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 tomate e feijão vermelho malandrino		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	Falafel no forno com arroz de tomate e feijão vermelho malandrino 1;6;12V		748	19,1	2,6	64,1	6,3	32,2	1,2	862	23,7	3,2	70,9	6,9	35,1	1,5
	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 gelatina de origem vegetal 12;7V;3V;1V;8V;6V		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 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, fatiada, no forno		201	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	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	Massada de lentilhas com legumes (ratatouille [cebola, tomate, curgete e beringela]) 1;6V;10V		364	10,2	1,3	42,2	11,2	18,4	0,3	456	13,1	1,6	52,5	12,1	23,2	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	Pescada 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	Saladinha de batata e ervilha com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12		167	3,9	0,6	24,2	2,1	5,9	0,1	194	4,9	0,7	28,1	2,3	6,4	0,1
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão vermelho com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12		459	8,6	1,4	59,0	9,1	24,1	0,3	515	10,8	1,7	64,9	9,8	26,2	0,3
	Salada/Legumes	Pepino, tomate e beterraba		57	0,2	0,0	7,9	7,4	3,0	0,3	57	0,2	0,0	7,9	7,4	3,0	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
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	Arroz de aves (frango e peru)		438	11,9	2,4	4,3	3,0	39,0	0,3	503	14,3	2,8	4,3	3,0	41,9	0,3
	Guarnição			348	8,7	1,4	8,1	4,4	19,4	0,3	426	11,0	1,9	8,7	4,6	25,0	0,3
	Prato vegetariano	Assado de seitan (bife) com molho de tomate e arroz branco 1;6		348	8,7	1,4	8,1	4,4	19,4	0,3	426	11,0	1,9	8,7	4,6	25,0	0,3
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura		52	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	0	0,0	7,3	6,6	4,2	0,1	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

*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 rijia; 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)

No dia 24 de Junho era celebrado o solstício de verão no Hemisfério Norte. Esta data passou também a ser celebrada pelos cristãos sendo o Dia de São João. Este dia é também feriado municipal na cidade do Porto.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de Junho 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	Creme de favas													
	Prato geral	Arroz de paloco com ervilhas 4;2V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo													
	Prato geral	Stroganoff de frango 7;12V													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Feriado Dia de São João													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora													
	Prato geral	Bolonhesa de carne (de bovino)													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Salmão no forno 4;2V;14V													
	Guarnição	Salada de batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e pimento e salada de batata, ervilha, feijão-verde e cenoura 12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	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)

LEGUMINOSAS

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Junho a 03 de Julho 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	Massa de ovo colorida (ovo, massa cotovelinhos, milho e cenoura) 1;3;6V;10V		382	17,5	3,6	38,4	7,1	17,3	0,4	474	21,5	4,4	48,2	8,4	20,9	0,5
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Soja estufada com massa cotovelinhos 1;6;8V;10V;11V		379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3	488	6,7	1,1	52,6	13,0	46,5	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*		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 cenoura com lentilhas		178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2	178	2,2	0,3	23,2	11,2	6,3	0,2
	Prato geral	Filete de perca 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	Legumes no forno (abóbora e tomate) com grão-de-bico cozido e batata assada		457	10,7	1,1	68,8	6,1	16,7	0,0	576	13,8	1,4	85,4	7,3	21,5	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete		90	4,1	0,7	6,8	5,6	4,2	0,0	109	5,1	0,9	8,0	6,6	4,9	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
Quarta-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	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	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
Quinta-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	Salmão gratinado no forno com legumes [ratatouille (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	Massa espiral 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	Seitan no forno com alho francês e massa espiral 1;6;10V		286	5,7	1,1	34,6	5,4	20,9	0,2	363	7,4	1,4	43,2	6,7	28,3	0,2
	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* ou leite-creme 7		84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	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
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	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;2V;4V;10V;12V		519	16,8	4,3	8,9	5,7	41,7	0,9	598	19,8	4,9	9,1	5,8	47,0	1,0
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V		567	23,3	3,6	11,0	6,0	34,7	0,4	664	28,0	4,3	11,5	6,2	40,0	0,4
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface		59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	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

*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 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)