



EMENTA COMEMORATIVA – SEMANA DA EUROPA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 de maio de 2026

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal
Segunda-feira Grécia	Sopa	Ρεβιθόσουπα – Sopa de grão-de-bico	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Χωριάτικη - Salada grega (massa espiral, ovo, queijo feta, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;3;7;6V;10V	421	23,0	7,1	31,0	4,2	21,3	1,0	509	27,8	8,5	38,1	4,8	25,4	1,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	χορτοφαγική ελληνική σαλάτα - Salada grega vegetariana (massa espiral, seitan, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;6;10V	327	14,8	2,3	31,6	4,4	5,5	0,2	413	19,0	2,9	39,0	5,0	19,5	0,2
	Salada/Legumes	Σταρισμένα λαχανικά - Legumes assados com tomilho (pimento, curgete e abóbora) 1V;10V;12V	100	1,2	0,2	19,6	8,7	2,1	0,2	479	114,6	1,2	0,2	22,8	10,0	2,5
	Sobremesa	Φρούτα εποχής – 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	Ανάμεικτο ψωμί – Pão de mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	116	3,0	0,6	9,4	2,1	2,9	0,0	116	3,0	0,6	9,4	2,1	2,9	0,0	
Terça-feira Hungria	Sopa	Zöldbab krém - Creme de feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Gulyás - (Goulash) Guisado de carne de vaca com batata em cubos, cebola e cenoura	442	19,5	5,8	33,5	9,5	32,2	0,2	505	23,0	6,6	37,9	9,7	35,9	0,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Vegetáriánus gulyás - Guisado de feijão branco e tofu com batata em cubos, cebola e cenoura	610	22,8	4,1	51,1	9,4	43,6	0,3	723	27,5	4,9	59,9	10,2	51,4	0,3
	Salada/Legumes	Uborka, saláta és paradicsomsaláta - Salada de pepino, alface e tomate	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Szezonális gyümölcs - 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	Vegyes kenyér – 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 Portugal	Sopa	Caldo verde (com chouriço) 1;6;3V;7V;9V;12V ou caldo verde (sem chouriço)*	130 152	2,2 2,1	1,5 0,5	14,0 22,4	2,0 9,3	5,0 7,0	0,4 0,3	130 152	2,2 2,1	1,5 0,5	14,0 22,4	2,0 9,3	5,0 7,0	0,4 0,3
	Prato geral	Sardinha petinga panada no forno 1;3;4;6;2V;7V;8V;11V;12V;13V;14V	414	23,6	5,4	18,7	0,4	31,4	0,5	447	26,5	5,9	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho	188	4,0	0,6	2,4	2,4	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,5	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos e pimento (sem leite) e arroz de tomate malandrinho 1;6;12V	475	12,9	1,7	35,9	6,5	12,1	0,5	525	15,8	2,1	33,2	5,9	13,1	0,4
	Salada/Legumes	Salteado de brócolos, couve-flor e feijão-verde	95	2,5	0,3	9,2	4,1	5,5	0,0	117	2,9	0,3	11,5	5,1	6,9	0,0
	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	Broa de milho 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	113	0,7	0,1	22,3	0,0	3,2	0,4	113	0,7	0,1	22,3	0,0	3,2	0,4	
Quinta-feira Itália	Sopa	Minestrone – Sopa Minestrone (tomate, feijão vermelho, cebola, cenoura e batata)	127	1,5	0,2	23,3	8,7	5,1	0,2	127	1,5	0,2	23,3	8,7	5,1	0,2
	Prato geral	Spaghetti alla bolognese (con formaggio grattugiato) - Esparguete à bolonhesa (carne picada de aves) (com queijo ralado) 1;3;7;6V;10V	400	12,9	5,7	30,3	3,0	39,8	0,5	473	15,6	6,8	37,4	3,5	44,6	0,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Spaghetti alla bolognese di lenticchie – Esparguete à bolonhesa de lentilhas 1;6V;10V	385	16,6	0,9	59,1	4,1	17,9	0,1	501	8,4	1,1	77,4	5,8	23,3	0,1
	Salada/Legumes	Verdure saltate – Legumes salteados (cogumelos 12V, curgete e pimento)	83	4,2	0,7	4,1	3,5	5,6	0,0	98	5,3	0,9	4,5	3,9	6,6	0,0
	Sobremesa	Frutta di stagione – 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	Pane all'aglio - Pão de alho (no forno, com azeite e alho) 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	116	3,0	0,6	19,4	2,1	2,9	0,0	116	3,0	0,6	19,4	2,1	2,9	0,0	
Sexta-feira Suécia	Sopa	Ärtsoppa – 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	Laxpudding - Empadão de batata (às rodelas) com salmão 3;4;6;7;1V;2V;14V	501	30,6	6,8	27,1	6,8	30,5	2,0	564	35,0	7,5	30,3	6,8	33,4	2,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Sojapaj – Empadão de soja 6;1V;8V;11V	369	8,2	1,2	35,3	9,7	34,2	0,2	466	10,5	1,6	42,3	12,1	44,7	0,2
	Salada/Legumes	Rödbets-, morots- rödkål– Salada de beterraba, cenoura e couve roxa	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	Sobremesa	Säsöngens frukt – Fruta da época (morangos)	71	0,6	0,0	14,1	14,1	0,5	0,0	71	0,6	0,0	14,1	14,1	0,5	0,0
Pão	Vete och rågbröd - 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 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) / 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 hipertensão arterial (HTA) é uma doença silenciosa e um fator de risco importante, independente e potencialmente reversível de doença cerebrovascular e doença renal crónica.
Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 11 a 15 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	
Segunda-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	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V	179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	Arroz de ervilhas	205	4,1	0,6	3,7	1,4	5,5	0,1	249	5,2	0,8	3,7	1,5	6,2	0,1
	Prato vegetariano	Tirinhas de tofu panadas no forno 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	329	20,2	4,7	7,6	0,3	26,0	0,1	382	23,9	5,5	7,6	0,4	30,2	0,1
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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	Sopa de couve lombarda e feijão branco	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Perna de frango assada	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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 assado no forno com molho de cenoura 1;6	135	4,7	0,8	7,2	3,5	15,3	0,2	169	6,0	1,1	7,8	3,6	20,1	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*	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	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Atum estufado com cogumelos 4;2V;12V;14V	251	16,0	12,6	2,0	1,0	24,4	2,0	283	18,3	2,9	2,0	1,1	27,1	2,2
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos 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	Salteado de cenoura, espinafres e curgete	112	5,1	0,7	10,4	9,6	4,6	0,7	115	5,1	0,7	11,3	10,4	4,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	365	11,8	2,4	29,2	6,8	33,1	0,8	420	14,2	2,8	33,7	7,1	36,4	0,9
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V	419	8,7	1,4	50,0	18,4	26,8	0,1	503	11,0	1,7	57,5	20,7	33,3	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, beterraba e tomate	75	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	78	0,2	0,0	11,3	10,7	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
Sexta-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	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4;2V;14V	151	5,5	0,8	1,9	0,9	23,4	0,1	168	6,6	0,9	1,9	0,9	25,1	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão branco	181	3,9	0,6	1,3	0,4	3,7	0,1	225	5,0	0,8	1,3	0,5	4,4	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (tomate, abóbora, curgete, feijão branco) acompanhada por arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e alface	40	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	0,1	40	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	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

*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)

Neste dia comemora-se a importância das abelhas no equilíbrio do ecossistema, conservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável. A ONU estima que as várias espécies de abelhas enfrentam, atualmente, um risco 100 a 1 000 vezes superior de extinção, devido à ação do Homem.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 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	
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	Ovo mexido 3	141	10,3	2,6	0,9	0,4	10,2	0,4	169	12,5	3,2	1,0	0,5	12,0	0,4
	Guarnição	Massa esparguete 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	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10	222	6,5	1,1	18,0	0,6	19,8	1,8	296	8,6	1,4	24,0	0,8	26,4	2,4
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral	Filete de solha no forno 4;2V;14V	153	5,6	0,9	0,8	0,0	24,9	0,2	171	6,8	1,1	0,8	0,0	6,8	0,2
	Guarnição	Arroz de feijão catarino	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de feijão catarino 1;6	609	10,1	1,9	42,0	7,4	40,4	0,2	694	12,7	2,4	43,5	8,3	46,5	0,2
	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* ou leite-creme 7	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	Creme de legumes (abóbora, curgete e alho francês) com lentilhas	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Frango estufado com ervilhas	290	8,2	1,5	11,9	3,3	40,0	0,5	310	9,4	1,7	11,9	3,3	42,2	0,5
	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	Massa espiral com favas estufadas e cenoura 1;6V;10V	832	10,5	1,6	99,4	18,6	57,4	0,2	976	13,0	2,0	116,4	20,9	66,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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	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	Massa lacinhos tricolor com salmão e tomate 1;4;2V;6V;10V;14V	307	8,1	1,2	37,2	3,4	20,2	0,1	297	9,9	1,5	30,1	2,9	20,7	0,1
	Guarnição	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	0,1
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	0,1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	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 feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	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	Arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)	288	8,2	1,2	12,8	5,2	6,8	0,4	357	10,5	1,6	15,5	6,1	8,0	0,5
	Prato vegetariano	Arroz de milho, ervilhas, cenoura e lentilhas	524	10,5	1,4	42,6	4,7	20,2	0,3	661	13,5	1,9	55,3	6,1	25,6	0,4
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	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

*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-Tremçoço; 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)

Na Europa, o Dia dos Irmãos celebra-se a 31 de Maio. O principal objetivo da data é relembrar a importância que os irmãos têm na nossa formação pessoal. Podemos considerar como irmãos tanto os que são filhos dos nossos pais, como aqueles que conhecemos ao longo da vida e são mais que amigos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana 25 a 29 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	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo														
	Guarnição	3;4;7;2V;14V;12V														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Peru estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, espinafres e curgete														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão branco														
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4;2V;14V														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete e alho francês 6;1V														
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Rojõesinhos de porco assados														
	Guarnição	Arroz de feijão preto														
	Prato vegetariano	Feijoada de soja com feijão preto e cenoura acompanhado de arroz branco 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														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Massada de peixe (tamboril, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinhos) 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (grão-de-bico, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinho) 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	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)