EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, alho-francês e cenoura	209	49	0,7	0,1	8,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de atum no forno com abóbora[4,7]	1133	270	11,8	3,1	27,9	0,5	13,0	0,9
Vegetariana	Arroz enriquecido (milho, cenoura, ervilhas) com feijão branco no forno	945	283	2,7	0,4	40,3	1,9	8,9	0,3
Salada	Abóbora, brócolos e couve branca	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, abóbora, repolho e favas	259	62	2,0	0,3	8,8	0,9	1,7	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa cotovelinhos[1,3,6,10]	828	197	5,8	1,5	18,3	0,9	17,3	0,2
Vegetariana	Massada de tofu com molho de tomate, cenoura e curgete[1,6,10]	847	202	8,0	1,4	22,7	1,8	9,0	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete, cenoura e abóbora	216	51	0,7	0,1	9,3	1,0	1,4	0,1
Prato	Filetes de solha no forno com arroz de feijão catarino[4]	759	180	4,3	0,7	20,4	0,4	14,8	0,3
Vegetariana	Cogumelos e grão-de-bico crocantes no forno com legumes (cenoura, curgete e couve branca) com arroz de feijão catarino	1155	275	8,8	1,3	39,5	1,4	7,8	0,9
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	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, repolho, feijão-verde, abóbora e feijão catarino	273	65	0,8	0,1	11,1	0,9	2,4	0,1
Prato	Estufado de peru com esparguete e legumes (cenoura e repolho)[1,6,10]	754	179	7,2	2,0	13,9	1,2	14,3	0,3
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, feijão-verde e pimento com esparguete[1,5,6,8,10,11,12]	1009	239	3,9	0,8	29,8	5,2	18,0	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-lombarda	142	34	0,3	0,0	3,8	0,8	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	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

EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário

Ementa
Para uma alimentação saudável e de qualidade.
gertal
www.gertal.pt

Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, couve branca e cenoura	269	64	2,2	0,3	9,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete)[1,6,10]	1088	259	11,3	3,6	23,7	1,7	15,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas em tomate com esparguete)[1,6,10,12]	1211	287	5,1	0,7	45,8	3,5	11,9	0,2
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, nabo, cenoura, abóbora e grão-de-bico	282	67	0,9	0,1	11,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de couve branca[1,2,3,4,6,7,9,10]	918	217	3,2	0,5	38,4	0,7	8,0	0,4
Vegetariana	Soja assada com arroz de couve branca[1,5,6,8,11,12]	1336	317	6,4	1,0	40,3	5,0	21,3	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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, couve-lombarda, nabo, cenoura e feijão branco	327	78	2,3	0,3	10,7	1,0	2,5	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral[1,3]	832	197	4,8	0,9	22,3	0,9	15,6	0,3
Vegetariana	Estufado de tofu e legumes (alho-francês, cenoura) com massa espiral[1,6,10]	934	222	8,9	1,6	24,9	1,9	9,9	0,4
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	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás[1,3,6,7,8,12]	453	107	0,0	0,0	23,9	23,7	2,4	0,3

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, alho-francês, abóbora e couve branca	207	49	0,7	0,1	8,7	0,9	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum com puré, cenoura e ervilhas gratinado com ovo[3,4,7,12]	456	109	5,8	0,9	8,7	0,6	5,0	0,5
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com batata, cenoura e ervilhas	521	123	0,8	0,2	22,5	1,1	5,1	0,2
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	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

EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo, espinafres, cenoura e repolho[7,12]	163	39	1,2	0,2	5,1	0,7	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com ervilhas (sem adição de gordura) com massa espiral estufada em tomate[1,3]	975	232	7,3	1,7	31,4	1,6	9,1	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (cenoura, couve-lombarda, brócolos e ervilhas) com massa espiral[1,6,10]	933	222	3,8	0,6	35,8	1,6	10,5	0,2
Salada	Abóbora, brócolos e couve-lombarda	122	29	0,1	0,0	3,8	1,0	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)/ creme de abóbora, nabo, curgete, repolho e feijão branco[1,7,12]	241	57	1,1	0,2	9,2	0,7	1,8	0,1
Prato	Perna de frango assada com batata assada[12]	483	115	3,3	0,5	11,9	0,8	8,1	0,2
Vegetariana	Arroz de tofu tostado no forno em cama de legumes (cenoura e couve branca) com alecrim[1,6]	944	225	8,0	1,3	28,3	1,0	8,7	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0
Sobremesa 1	Rabanadas de leite[1,3,6,7,8,11]	595	141	1,5	0,6	27,9	18,0	3,8	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, repolho e cenoura[7,12]	183	44	1,2	0,2	5,6	1,1	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada estufados em tomate com salada quente de batata e grão[4]	479	114	2,4	0,3	13,1	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Salada quente de batata, grão, brócolos e cenoura	552	131	0,9	0,1	23,3	1,6	5,3	0,1
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	98	162	0,6	0,1	8,4	4,1	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, alho-francês, cenoura, couve branca e feijão catarino[7,12]	270	64	1,4	0,2	9,7	0,7	2,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ensalsado[1,6,10,12]	1003	239	11,3	3,2	17,9	1,4	15,0	0,3
Vegetariana	Seitan assado com molho de cenoura com esparguete ensalsado[1,6,10]	1078	256	8,7	1,7	28,2	2,0	15,9	0,5
Salada	Curgete, feijão-verde e couve-lombarda	116	28	0,2	0,0	1,5	0,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, nabo, cenoura e abóbora[7,12]	177	42	1,2	0,2	6,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz enriquecido com cavala e ervilhas[4,6]	1057	252	10,4	1,3	29,2	0,6	10,1	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, cenoura e abóbora com arroz	1104	261	4,5	0,8	44,7	1,2	8,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	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