EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, cenoura, repolho, abóbora e feijão branco	271	64	0,8	0,1	10,8	0,9	2,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum (atum estufado em tomate com esparguete)[1,4,6,10]	1137	271	11,3	1,7	28,2	2,4	13,4	0,9
Vegetariana	Soja estufada com cogumelos e esparguete[1,6,8,10,11]	1084	257	4,3	0,9	32,2	5,1	19,7	0,4
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	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	Creme de abóbora, brócolos, cenoura, feijão-verde e feijão catarino	282	67	0,8	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Prato	Perninhas de frango crocantes (frango no forno envolto em *corn flakes*) com cuscuz salteado com cenoura e curgete[1,6,8]	801	190	5,5	1,0	20,7	1,4	14,0	0,5
Vegetariana	Tagliatelle verde no forno com grão e espinafres (com molho de tomate)[1,6,10]	1135	270	8,5	1,4	38,0	2,3	9,3	0,8
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	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, abóbora e repolho	219	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filete de alabote assado com batata ensalsada[4]	459	109	3,1	0,5	12,1	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Salada quente de feijão-frade com batata, ervilhas, feijão-verde e couve-flor[12]	841	199	4,7	0,8	25,4	0,5	10,6	0,0
Salada	Salada de milho, pepino e cenoura raspada	101	173	0,6	0,1	9,1	4,4	1,7	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 nabo, abóbora, alho-francês e brócolos	210	50	0,7	0,1	8,8	1,0	1,5	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, repolho)[1,6,10]	874	208	6,2	1,5	24,5	1,9	12,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, legumes e grão-de-bico)[1,6,10]	1006	239	6,8	1,1	33,8	2,0	8,7	0,3
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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	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 curgete, couve-flor, abóbora e repolho	260	62	2,1	0,3	8,8	0,9	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de cenoura e ervilhas[4]	1051	251	14,1	2,5	20,5	0,7	10,3	0,2
Vegetariana	Paelha de feijão branco, cenoura, ervilhas e repolho	1074	255	5,1	0,8	39,8	0,8	9,1	0,4
Salada	Salada de beterraba, pepino e milho	130	170	0,6	0,1	9,9	5,4	2,1	0,1
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:[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 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda e grão-de-bico[7,12]	296	71	1,6	0,3	10,0	1,0	2,7	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete[1,6,10,12]	926	221	8,6	3,4	24,0	2,1	11,1	0,8
Vegetariana	Soja, cogumelos e curgete estufados com molho de tomate e esparguete[1,6,8,10,11]	1051	250	8,0	1,4	26,5	4,3	15,9	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
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora, cenoura e couve branca[7,12]	173	41	1,3	0,2	5,8	0,7	1,0	0,2
Prato	Petinga no forno com arroz de feijão catarino[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1060	252	8,5	1,8	30,2	0,6	13,3	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão catarino e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) no forno	899	214	3,4	0,4	37,2	0,6	8,1	0,2
Salada	Feijão-verde, couve-flor e repolho	149	36	0,4	0,0	3,3	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango[1,3,6,7,8,12]	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de curgete, couve branca, abóbora e couve-flor[7,12]	243	58	3,2	0,5	5,8	0,8	1,1	0,2
Prato	Frango estufado com massa espiral[1,3]	822	195	5,0	0,9	21,5	0,9	15,6	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com abóbora e curgete com massa espiral[1,3]	1212	288	8,5	1,3	40,9	1,9	9,5	0,4
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	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve lombarda, espinafres, repolho e cenoura[7,12]	161	38	1,2	0,2	4,9	0,6	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada envoltos em farinha amarela no forno com batata ensalsada[1,4]	481	114	3,1	0,4	13,8	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Salteado de lentilhas, cenoura, beringela e batata aos cubos com salsa	540	128	3,2	0,4	19,1	1,7	4,4	0,2
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	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de brócolos, penca, abóbora, cenoura e feijão catarino[7,12]	271	65	1,3	0,2	9,7	0,8	2,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com queijo (sem adição de gordura) com arroz de cenoura[3,7]	873	208	7,7	3,0	23,3	1,0	10,3	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (curgete e abóbora) e arroz de cenoura[1,6]	780	186	7,7	1,2	21,7	1,2	6,7	0,4
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	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	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

Porto.

EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário



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

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, alho-francês e cenoura[7,12]	161	38	1,2	0,2	5,2	0,7	1,2	0,2
Prato	Empadão de arroz de cavala e abóbora[4,6]	1007	239	8,3	1,0	30,8	0,6	10,2	0,3
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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor, abóbora, repolho e favas[7,12]	244	58	3,1	0,5	5,9	0,7	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa cotovelinhos[1,3,6,10]	829	197	5,8	1,5	18,0	0,6	17,4	0,2
Vegetariana	Massada de tofu com molho de tomate, cenoura e curgete[1,6,10]	844	201	8,0	1,4	22,6	1,9	9,0	0,4
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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, curgete, cenoura e abóbora[7,12]	168	40	1,3	0,2	5,8	0,9	1,0	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[9,10,11]	1143	272	8,7	1,2	39,1	1,1	7,7	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, repolho, feijão-verde, abóbora e feijão catarino[7,12]	263	63	1,3	0,2	9,1	0,7	2,6	0,2
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[1,6,8,10,11]	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