

A vitamina D pode ser fornecida através da alimentação (ovos, leite, algum pescado, entre outros).
Nas crianças, a vitamina D fortalece o sistema imunitário e, contribui para o desenvolvimento ósseo e muscular.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2026

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açú.c.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açú.c.	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	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V													
	Guarnição	499	31,9	15,1	30,7	4,0	22,0	1,2	570	35,4	16,5	37,8	4,6	24,6	1,3
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com massa esparguete cozida 1;10;6V													
		364	7,2	1,3	46,4	2,6	24,6	1,9	474	9,5	1,6	59,5	3,3	32,4	2,5
	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
Terça-feira	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
	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	Salmão no forno 4;2V;14V													
Quarta-feira	Guarnição	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	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
Quinta-feira	Pão	Fruta da época* ou pera assada*													
		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
		76	0,6	0,0	15,1	15,1	0,5	0,0	76	0,6	0,0	15,1	15,1	0,5	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
	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
Sexta-feira	Prato geral	Perna de frango estufada com legumes (curgete e cenoura)													
	Guarnição	425	14,7	2,4	26,6	4,8	42,6	0,5	455	16,8	2,7	27,0	5,2	44,9	0,5
	Prato vegetariano	Massa espiral 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
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	Alface, tomate e pepino													
Sábado		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
	Pão	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
		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
	Sopa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
		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	Sopa de couve coração													
Domingo	Guarnição	391	11,3	2,5	44,1	7,7	26,4	4,0	438	13,4	2,8	47,9	8,0	29,5	4,5
	Prato vegetariano	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7;2V;14V													
		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	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V													
		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	Couve roxa, cenoura e beterraba													
		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
Segunda-feira	Pão	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
	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	Pá de porco estufada, fatiada													
Terça-feira	Guarnição	241	9,6	2,5	6,2	1,7	30,3	0,1	263	11,1	2,8	6,2	1,7	32,6	0,1
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	Arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
		515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Sobremesa	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
Quarta-feira	Pão	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
	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	Pá de porco estufada, fatiada													

*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) / Açú.c.= 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)