

Celebra-se a 26 de Janeiro, desde o ano de 1975.
Pretende sensibilizar para a necessidade de proteger o meio ambiente, através da educação e envolvendo todos os sistemas: económico, político e social.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de Janeiro 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	Ovo mexido 3													
	Guarnição	Arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)													
	Prato vegetariano	Arroz malandrinho de soja, cenoura, curgete e alho francês 6;1V;8V;11V													
	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	Filete de escamudo no forno 4;2V;14V													
	Guarnição	Batata salteada													
	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	Lasanha de carne de bovino 1;3;6;7													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Rissóis de tofu e espinafres com massa esparguete 1;6;2V;3V;4V;7V;10V;12V;14V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Arroz de cavala com cogumelos e milho 4;2V;14V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão branco com couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Bife de frango estufado com ervilhas													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (tomate, curgete, pimento, grão-de-bico e massa espiral) 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

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-Tremço; 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)