



26 de Julho - DIA DOS AVÓS

Sabia que a comemoração deste dia teve origem portuguesa?
Ana Elisa Couto reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós, pela sua importância em todas as famílias. A Assembleia da República instituiu assim, o dia 26 de Julho para comemoração desse dia, por ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, avós de Jesus Cristo.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 21 a 25 de Julho de 2025

		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 alface													
	Prato geral	Ovos mexidos 3													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10 com arroz de cenoura													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora													
	Prato geral	Estufadinho de batata com lombinhos de pescada, cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Estufado de grão-de-bico e feijão vermelho com cenoura e pimento e batata 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico e feijão vermelho com cenoura e pimento e batata 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração													
	Prato geral	Peito de frango estufado à fatia													
	Guarnição	Arroz primavera (feijão verde, cenoura e ervilhas)													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6 com arroz primavera (feijão verde, cenoura e ervilhas)													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Massada de cavala, curgete e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição	Massa de fendas, curgete e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa de fendas com cenoura, pimento e curgete 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico													
	Prato geral	Pá de porco assada fatiada													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura 6;1V													
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 rijas; 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)