

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Julho a 01 de Agosto de 2025

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	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
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V	344	24,5	9,0	9,4	2,2	20,8	1,2	428	30,7	11,3	11,3	2,5	25,9	1,5
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas	220	4,1	0,6	6,3	3,9	5,8	0,2	264	5,2	0,8	6,3	3,9	6,6	0,2
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) e seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6	512	17,0	2,7	15,3	10,4	27,2	0,3	608	21,7	3,4	16,6	11,2	33,8	0,3
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate	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
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Bolonhesa de atum 4	234	15,6	2,5	1,7	1,4	21,4	2,0	262	17,8	2,9	1,7	1,4	23,5	2,2
	Guarnição	Massa esparguete cozida 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
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde	331	9,5	1,3	40,9	9,8	15,8	0,2	423	12,3	1,6	51,7	1,0	20,3	0,2
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, brócolos e pimento	90	3,8	0,6	4,2	3,4	7,2	0,0	89	3,8	0,6	3,4	2,7	7,9	0,0
	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete	616	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V	213	5,5	1,0	1,8	0,1	38,8	0,1	233	6,6	1,2	1,8	0,1	41,2	0,1
	Guarnição	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
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 6;1V	314	19,1	3,0	5,7	1,6	27,5	0,1	367	22,7	3,6	6,1	1,7	32,0	0,1
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	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
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Abrótea à "Gomes de Sá" (abrótea, batata e ovo) 3;4	295	11,7	2,2	23,8	1,4	22,5	0,3	349	14,5	2,7	27,7	1,7	25,7	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada	306	8,1	1,2	40,8	9,5	11,7	0,1	488	0,6	1,8	66,5	12,3	23,5	0,2
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface	616	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Febras de porco estufadas com tomate	227	9,7	2,6	4,4	3,1	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3
	Guarnição	Massa espiral com feijão catarino1;6V;10V	200	1,0	0,3	33,6	2,5	11,5	0,1	268	1,3	0,4	45,6	3,4	15,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu estufado 6;1V com massa espiral e feijão catarino1;6V;10V	493	20,1	3,2	38,6	3,4	35,4	0,2	592	23,9	3,8	47,5	4,0	41,8	0,2
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	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
	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

*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 rijã; 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 / Lip.=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)