

No dia 24 de junho era celebrado o solstício de verão no Hemisfério Norte. Esta data passou também a ser celebrada pelos cristãos sendo o Dia de São João. Este dia é também feriado municipal na cidade do Porto.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de Junho 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 feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Ovos mexidos 3	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	Guarnição	Arroz de cenoura	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2	231,55	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura	695	9,9	1,5	93,7	13,8	56,0	0,1	803	12,2	1,8	103,5	15,7	63,8	0,1
	Salada/Legumes	Beterraba, tomate e pepino	58	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	58	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	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	FERIADO MUNICIPAL														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Empadão (de puré de batata) de atum com legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) gratinado no forno 3;4;6;7;12V	493	21,8	4,6	37,6	13,0	34,1	2,4	551	25,1	5,1	41,6	13,6	37,0	2,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de batata com feijão branco, ervilhas, cenoura e molho verde 12	459	8,6	1,4	59,0	9,1	24,1	0,3	515	10,8	1,7	64,9	9,8	26,2	0,3
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Bifinhos de frango estufados	186	5,1	0,9	4,4	2,5	30,1	0,1	206	6,2	1,0	4,4	2,5	32,5	0,1
	Guarnição	Massa esparguete estufada com feijão vermelho 1;6V;10V	114	0,6	0,1	19,8	1,3	5,5	0,1	160	0,8	0,2	28,3	1,9	7,5	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, pimento e massa esparguete 1;6V;10V; 12V	500	11,2	1,6	70,6	9,3	23,2	0,4	641	14,4	2,0	90,5	11,2	29,6	0,5
	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de curgete com grão-de-bico	152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3	152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3
	Prato geral	Filete de abréstea estufado 4	147	3,8	0,5	4,4	2,5	23,5	0,2	148	4,8	0,7	1,7	0,9	24,5	0,2
	Guarnição	Arroz de tomate	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com ervilhas, legumes (curgete, tomate, cenoura e alho-francês) e arroz de tomate 6;1V	631	24,5	3,9	25,9	12,0	38,3	0,5	756	29,5	4,7	30,5	13,9	44,8	0,6
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	55	0,5	0,1	5,6	4,9	4,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 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-Tremoço; 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)