

Na Europa, o Dia dos Irmãos celebra-se a 31 de Maio. O principal objetivo da data é relembrar a importância que os irmãos têm na nossa formação pessoal. Podemos considerar como irmãos tanto os que são filhos dos nossos pais, como aqueles que conhecemos ao longo da vida e são mais que amigos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana 25 a 29 de Maio de 2026

Semana 25 a 29 de Maio 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	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	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;14V;12V														
	Guarnição		561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Prato vegetariano	Empadão (de 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
	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
	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	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	Peru estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)	243	5,5	0,9	16,3	13,7	31,1	0,6	266	6,6	1,1	17,2	14,6	33,6	0,6
	Guarnição	Massa esparguete 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	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6	155	5,2	0,9	7,8	4,6	17,2	0,1	186	5,7	1,1	9,2	5,2	22,4	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos12V, espinafres e curgete	104	4,9	0,8	4,5	4,1	8,2	0,4	119	5,9	0,9	5,0	4,5	9,1	0,4
	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 repolho e feijão branco	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4;2V;14V	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	Batata assada	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete e alho francês 6;1V	375	19,8	3,2	13,1	6,8	31,5	0,1	440	23,5	3,8	15,0	7,8	36,8	0,1
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete	147	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	Rojõesinhos de porco assados	196	9,2	2,4	1,1	0,6	27,0	0,1	218	10,7	2,7	1,1	0,6	29,2	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão preto	181	3,9	0,6	1,3	0,4	3,7	0,1	225	5,0	0,8	1,3	0,5	4,4	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada de soja com feijão preto e cenoura acompanhado de arroz branco 6;1V;8V;11V	461	5,1	0,8	26,9	13,9	39,2	0,3	584	6,5	1,0	32,6	16,5	51,1	0,3
	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 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	Massada de peixe (tamboril, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinhos) 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição		334	7,5	1,2	36,2	6,9	28,5	0,4	393	9,5	1,5	43,5	7,1	31,3	0,4
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (grão-de-bico, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinho) 1;6V;10V	454	10,7	1,2	67,5	8,3	17,5	0,2	577	13,8	1,6	85,2	9,0	22,5	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	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*	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 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) / 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)