Porto.

04 de Março - Dia Mundial da Obesidade

A obesidade é uma doença crónica e um fator de risco para outras doenças. A sinalização deste dia tem como objetivo conscienciallizar para a necessidade da implementação de políticas de saúde pública que atuem na prevenção desta doença.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Março 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 / Guarnição	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V	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	Febras de porco estufadas com ervilhas	241	9,6	2,5	6,2	1,7	30,3	0,1	263	11,1	2,8	6,2	1,7	32,6	0,1
	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	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	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*	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	Panadinhos de filetes de escamudo no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;4;2V;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V;14V	451	7,1	1,4	34,6	0,1	29,1	0,3	515	8,3	1,6	43,2	0,1	31,2	0,4
	Guarnição	Batata salteada	141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Panadinhos de tofu no forno (pão ralado, alecrim e tomilho) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	329	20,2	4,7	7,6	0,3	26,0	0,1	381	23,9	5,5	7,6	0,4	30,2	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e couve roxa	52	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	0	0,0	7,3	6,6	4,2	0,1	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	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	Perna de frango assada com ervas de *Provence*	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	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	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura	333	4,9	0,9	41,4	8,2	22,3	0,3	347	6,0	1,1	41,8	8,6	22,8	0,3
	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
Sexta-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 / Guarnição	Massada de peixe com grão-de-bico (pescada, grão-de-bico, cenoura, pimento e massa macarronete) 1;4;2V;6V;10V;14V	371	10,5	1,4	44,8	9,5	20,6	0,2	465	13,3	1,8	57,1	10,2	24,8	0,2
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (tomate, curgete, pimento, grão-de-bico e massa macarronete) 1;6V;10V	486	12,1	1,3	68,2	10,0	20,7	0,2	615	15,5	1,7	86,2	11,3	26,2	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* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	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

***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 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt

Porto.

15 de Março - Dia Mundial dos Direitos do Consumidor

O objetivo, deste dia, é divulgar os direitos dos consumidores à sociedade e destacar as suas necessidades.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Março 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 brócolos	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4
	Prato geral	Quiche de vegetais (milho, cenoura e pimento) (sem massa) 3;7	236	9,6	3,4	18,6	13,2	16,0	0,8	271	11,0	3,8	21,5	14,1	18,2	0,9
	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	Crepes de vegetais 1;6	186	3,4	0,2	29,4	1,0	9,5	0,5	248	4,6	0,3	39,2	1,3	12,6	0,6
	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
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3	161	2,2	0,3	22,6	13,6	6,1	0,3
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão catarino	313	5,7	1,1	22,0	4,1	39,8	0,1	364	6,9	1,3	26,4	4,5	44,6	0,1
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com arroz branco	392	11,6	1,7	17,3	5,7	11,3	0,3	454	14,6	2,2	17,3	5,8	12,0	0,3
	Salada/Legumes	Espinafre, curgete e pimento salteado	97	4,5	0,6	8,2	7,6	4,9	0,6	109	5,4	0,8	9,1	8,4	5,0	0,6
	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	Creme de alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral / Guarnição	Lascas de salmão estufado em tomate com cenoura e massa espiral cozida 1;4;2V;6V;10V;14V	292	7,9	1,2	33,7	6,2	19,5	0,2	352	10,1	1,5	40,8	6,7	22,4	0,2
	Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e legumes (tomate, curgete, pimento vermelho e cenoura) com massa espiral cozida 1;6V;10V	492	10,5	1,5	72,6	14,9	21,3	0,3	617	13,5	1,9	90,2	16,3	27,0	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	186	1.9	0.3	24.3	14.9	5.5	0.4	186	1.9	0.3	24.3	14.9	5.5	0.4
	Prato geral	Feijoada de carnes (feijão branco, carne de porco, frango, chouriço de carne, cenoura e couve coração) 1;6;3V;7V;9V;12V	394	11,2	3,2	27,8	9,3	41,2	0,5	433	13,0	3,6	28,2	9,7	46,2	0,5
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, cenoura e couve coração) com arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	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*	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 couve lombarda	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Filete de pescada estufado com tomilho 4;2V;14V	142	5,9	0,5	1,0	0,0	25,0	0,1	158	7,1	0,7	1,0	0,0	26,9	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	Tirinhas de seitan assado no forno com batata assada e feijão-verde 1;6	277	8,4	1,4	28,8	3,9	19,3	0,2	343	10,8	1,9	34,1	4,8	25,0	0,2
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	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 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 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt)

Porto.

20 de Março - Dia Internacional da Francofonia

Esta data pretende valorizar a língua francesa e as culturas dos países francófonos.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de Março de 2026

			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	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	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V	179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	Arroz de ervilhas	205	4.1	0.6	3.7	1.4	5.5	0.1	249	5.2	0.8	3.7	1.5	6.2	0.1
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	382	11,7	1,9	7,7	1,5	21,0	0,2	467	14,9	2,4	7,7	1,7	26,6	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 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 / Guarnição	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V	499	31,9	15,1	30,7	4,0	22,0	1,2	570	35,4	16,5	37,8	4,6	24,6	1,3
	Prato vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico com molho de tomate 1;6V;10V	427	10,6	1,2	61,9	4,8	17,4	0,5	550	13,8	1,5	79,4	5,8	22,7	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
Quarta-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	Atum de cebolada 4;2V;14V	510	33,2	7,2	4,3	0,9	48,6	2,4	276	18,0	2,9	4,3	0,9	24,3	2,3
	Guarnição	Salada de batata, feijão-frade e salsa	354	14,9	1,7	49,2	2,6	13,8	0,1	285	11,7	1,3	40,2	2,2	11,1	0,1
	Prato vegetariano	Salada de tofu (batata, feijão frade, tofu, salsa) 6;1V	564	26,6	3,8	46,9	2,6	38,6	0,1	676	32,2	4,5	56,4	3,1	45,8	0,1
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	52	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	0	0,0	7,3	6,6	4,2	0,1	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	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 / Guarnição / Prato vegetariano	4ª Edição - A Minha Ementa														
	Salada/Legumes	Espinafre, curgete e pimento salteado	97	4,5	0,6	8,2	7,6	4,9	0,6	109	5,4	0,8	9,1	8,4	5,0	0,6
	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	*Soupe de cresson* (sopa de agrião)	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral / Guarnição	*Brandade de morue* (empadão de bacalhau, gratinado com pão ralado) 1;3;4;7;2V;6V;8V;11V;12V;13V;14V	334	8,8	1,5	45,0	4,7	16,3	0,5	375	11,0	1,9	48,2	4,9	18,2	0,5
	Prato vegetariano	*Gratin de soja* (soja fina, brócolos e couve-flor picados, batata, bebida vegetal e pão ralado) 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	688	12,6	2,0	86,5	16,6	47,5	0,8	858	15,6	2,4	106,4	20,1	60,7	1,0
	Salada/Legumes	*Chou rouge, concombre et laitue* (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	*Fruit de saison* (fruta da época) * ou *faln au caramel* (pudim *flan)7*	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 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 0,2
	Pão	*Pain de méteil* (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 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 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt)

Porto.

27 de Março - Dia Mundial do Teatro

Neste dia, decorrem vários eventos por todo o mundo para destacar o teatro enquanto elemento da história e cultura da humanidade.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de Março 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	Creme de abóbora	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	Prato geral	Ovo mexido 3	141	10,3	2,6	0,9	0,4	10,2	0,4	169	12,5	3,2	1,0	0,5	12,0	0,4
	Guarnição	Arroz colorido (milho, pimento e cenoura)	265	7,5	1,1	11,5	6,4	5,0	0,3	333	9,7	1,5	14,3	7,2	6,2	0,4
	Prato vegetariano	Arroz de milho, pimento, cenoura e tofu 6;1V	572	22,7	4,0	12,2	7,2	35,6	0,3	685	27,4	4,8	15,1	8,2	41,8	0,4
	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	Sopa de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral / Guarnição	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	379	9,2	1,5	32,5	9,0	37,4	0,3	439	11,4	1,9	37,8	9,9	41,2	0,3
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, cogumelos, couve coração, cenoura e pimento) 12V	415	9,4	1,5	52,2	15,1	20,5	0,3	481	11,8	1,8	59,2	16,5	23,4	0,3
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*	84 103	2.1 0.8	0.3 0.2	13.7 21.5	10.1 21.5	1.2 0.3	0.0 0.0	84 103	2.1 0.8	0.3 0.2	13.7 21.5	10.1 21.5	1.2 0.3	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
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4
	Prato geral	Salmão no forno 4;2V;14V	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	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	Favas estufadas com soja fina e alho francês 6;1V;8V;11V	819	7,1	1,1	81,1	22,3	74,9	0,1	958	8,8	1,4	93,7	26,1	88,2	0,2
	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	Sopa de couve coração	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3
	Prato geral / Guarnição	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;3V;7V;9V;10V;12V	247	7,9	1,1	29,8	9,5	9,4	0,2	317	10,2	1,5	38,7	10,5	11,9	0,3
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	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*	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	Creme de legumes (abóbora, curgete e alho francês) com lentilhas	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 / Guarnição	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7;2V;14V	391	11,3	2,5	44,1	7,7	26,4	4,0	438	13,4	2,8	47,9	8,0	29,5	4,5
	Prato vegetariano	Cubinhos de seitan gratinados no forno com batata e pimento, bebida vegetal e tomilho 1;6;8V	331	10,6	1,8	34,7	9,7	22,5	0,1	392	12,0	2,2	39,1	10,1	27,8	0,1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	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

***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 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt)

Porto.

MASSAS ALIMENTÍCIAS

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo.
Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Março a 03 de Abril 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	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 / Guarnição	Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;14V	559	25,6	8,6	43,2	8,7	37,8	2,1	641	29,5	9,9	50,1	9,0	42,6	2,3
	Prato vegetariano	Lasanha de soja (com bebida vegetal) 1;6;3V,8V;11V	576	12,2	2,2	66,0	13,9	43,6	0,1	658	14,5	2,5	69,8	16,3	53,6	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
Terça-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	Peru estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)	425	14,7	2,4	26,6	4,8	42,6	0,5	455	16,8	2,7	27,0	5,2	44,9	0,5
	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	Tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 6;1V	382	20,5	4,7	16,7	13,9	28,3	0,4	438	24,3	5,6	17,7	14,8	32,6	0,4
	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	293	9.0	0.0	39.0	0.0	13.65	0.0	293	9.0	0.0	39.0	0.0	13.65	0.0
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com *ratatouille* (cebola, tomate, curgete e beringela) 4;2V;14V	167	7,3	1,1	2,1	1,2	23,0	0,3	192	9,3	1,3	2,1	1,2	24,7	0,3
	Guarnição	Batata salteada	141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos 12V	278	6,2	0,8	34,7	4,5	6,8	0,1	359	8,0	1,0	44,7	5,1	21,6	0,1
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento	54	1,0	0,2	4,5	4,1	4,9	0,0	63	1,2	0,2	5,2	4,8	5,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4	192	2.4	0.3	22.9	13.9	7.1	0.4
	Prato geral / Guarnição	Rancho de carnes (carne de porco e vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V	347	10,0	1,1	45,0	10,1	14,4	0,3	442	12,7	1,5	57,8	11,2	18,1	0,3
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (seitan, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V	571	12,7	1,5	74,5	12,8	35,1	0,5	773	17,2	1,9	100,0	15,6	47,2	0,6
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	52	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	0	0,0	7,3	6,6	4,2	0,1	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
Sexta-feira	Sopa / Prato geral / Guarnição / Prato vegetariano / Salada/Legumes / Sobremesa / Pão	**FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA**														

***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 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm -porto.pt)