

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Julho de 2024

| | | 2º e 3º CEB | | | | | | | Ensino Secundário | | | | | | | |
|---------------|-------------------|---|------|---------|----|-------|------|-----|-------------------|------|---------|----|-------|------|-----|--|
| | | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | |
| Segunda-feira | Sopa | Creme de abóbora 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de alho francês 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Saladinha de batata e ervilha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão verde, couve-flôr e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou pudim 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Perna de frango assada com ervas aromáticas 1V;10V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bife de seitan no forno com molho de tomate 1,6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de curgete 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Massada de cavala, cogumelos e cenoura gratinada no forno 4;6V;1;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massa de favas com cogumelos, cenoura, pimento e milho 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Tomate, pepino e alface | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou pêra assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de alface 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Lombo de porco, fatiado, no forno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz colorido (ervilha, cenoura e milho) 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |

*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-Alpico; 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) / Açúç.= 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)

O sol é benéfico em pequenas doses mas, quando em excesso, pode ter efeitos bastante nocivos para a saúde como envelhecimento prematuro da pele e/ou cancro de pele. É fundamental a utilização de protector solar UVA-UVB diariamente assim como procurar uma sombra quando o sol estiver mais intenso, usar chapéu e óculos de sol e roupa protectora.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Julho de 2024

| | | 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 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Douradinhos no forno 1;3;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Almôndegas vegetarianas com arroz de cenoura 6V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de nabo 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Febras de porco estufadas com molho de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral com feijão vermelho 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu estufado com molho de tomate 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cenoura, pepino e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de couve coração 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Salada de peixe com grão-de-bico (batata, pescada, grão-de-bico, cenoura, ervilha) 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão verde, couve-flôr e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 7V;3V;1V;8V;6V;12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve-flôr e abóbora 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Milho, tomate e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Filetes de salmão no forno 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de feijão verde | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Seitan no forno com alho francês 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, couve coração e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 rijá; 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)

A sardinha é considerada um peixe gordo, sendo um alimento rico em ácidos gordos ómega-3, vitamina D e B12 e proteína de elevado valor biológico.
O seu consumo é mais comum nos meses de Verão, sendo o alimento de eleição para as festividades dos Santos Populares.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Julho de 2024

| | | 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 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Ovos mexidos 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Soja estufada com arroz de feijão verde 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Milho, tomate e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Creme de abóbora com lentilhas 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Massada de bacalhau com grão-de-bico, tomate e curgete 1,6V,10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massada de grão-de-bico com tomate e curgete 1,6V,10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massada de grão-de-bico com tomate e curgete 1,6V,10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, couve coração e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou leite-creme 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | Sopa de alho francês 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Frango estufado com batata, feijão catarino e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Frango estufado com batata, feijão catarino e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Estufado de batata, feijão catarino e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, pepino e alface | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve lombarda 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Cavala de cebolada 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Seitan panado no forno com arroz de tomate 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão verde, couve-flôr e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou pêra assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de alface 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Hamburguer de bovino no forno com molho de tomate 1;6;12 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Milho, tomate e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |

*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)

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 22 a 26 de Julho de 2024

| | | 2º e 3º CEB | | | | | | | Ensino Secundário | | | | | | | |
|---------------|-------------------|--|------|---------|----|-------|------|-----|-------------------|------|---------|----|-------|------|-----|--|
| | | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | |
| Segunda-feira | Sopa | Creme de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho 4;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, pepino e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de couve lombarda e feijão branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Coxa de frango assada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Seitan estufado com feijão verde e pimento 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cenoura, tomate e milho | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de curgete | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Abrótea estufada4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Salada de batata, tofu, cenoura, feijão verde, cebola e salsa 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, pepino e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de espinafres | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Jardineira de carne de vaca | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Pimento, beterraba e tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de feijão verde | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de feijão branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Pepino, couve roxa e milho | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |

*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 / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúç.= 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Julho a 02 de Agosto de 2024

| | | 2º e 3º CEB | | | | | | | Ensino Secundário | | | | | | | |
|---------------|-------------------|--|----------|------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------------|----------|------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|
| | | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | |
| Segunda-feira | Sopa | Creme de abóbora 7V;12V | 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 | Almôndegas de bovino estufadas | 345 | 24,5 | 9,0 | 9,3 | 2,8 | 20,8 | 1,2 | 429 | 30,7 | 11,3 | 11,3 | 3,1 | 25,9 | 1,5 |
| | Guarnição | Massa espiral 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 | Almôndegas vegetarianas (soja, quinoa, cenoura, cebola) 6;1V;2V;3V;4V;7V;14V | 345 | 24,5 | 9,0 | 9,3 | 2,8 | 20,8 | 1,2 | 429 | 30,7 | 11,3 | 11,3 | 3,1 | 25,9 | 1,5 |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | 495 | 8,6 | 1,4 | 28,7 | 9,2 | 30,1 | 0,2 | 581 | 10,8 | 1,7 | 30,6 | 10,5 | 35,8 | 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 branca | 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 | Filetes de salmão no forno 4 | 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 | Saladinha de batata e ervilha | 226 | 4,0 | 0,6 | 33,8 | 7,8 | 8,2 | 0,3 | 259 | 5,1 | 0,8 | 38,4 | 8,6 | 9,1 | 0,3 |
| | Prato vegetariano | Tofu no forno com cenoura 6;1V | 328 | 19,1 | 3,0 | 40,0 | 0,8 | 32,1 | 0,1 | 382 | 22,6 | 3,6 | 40,5 | 0,8 | 36,6 | 0,1 |
| | Salada/Legumes | Curgete, milho e couve-flôr | 94 | 1,5 | 0,1 | 14,2 | 4,6 | 3,8 | 0,2 | 123 | 1,9 | 0,2 | 18,7 | 5,9 | 4,8 | 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 nabo | 174 | 2,1 | 0,3 | 26,8 | 15,3 | 6,4 | 0,4 | 173,9 | 2,1 | 0,3 | 26,8 | 15,3 | 6,4 | 0,4 |
| | Prato geral | Omelete de salsa, cogumelos e pimento 4;12V | 170 | 10,9 | 2,7 | 2,2 | 1,6 | 13,9 | 0,4 | 174 | 11,0 | 2,8 | 2,3 | 1,6 | 14,5 | 0,4 |
| | 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 | Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6 | 228 | 8,4 | 1,3 | 31,7 | 6,4 | 19,4 | 0,2 | 348 | 10,7 | 1,7 | 36,1 | 6,7 | 24,7 | 0,2 |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e tomate | 51 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | 57 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 8,7 | 3,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou pêra 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 | Sopa de curgete com grão-de-bico 7V;12V | 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 | Massada de peixe (pescada, red-fish, massa, pimento, cenoura) 1;4;6V;10V | 359 | 10,7 | 1,8 | 37,2 | 5,6 | 27,2 | 0,1 | 420 | 13,0 | 2,1 | 44,3 | 6,1 | 29,8 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massada de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) | 364 | 10,2 | 1,3 | 42,2 | 11,2 | 18,4 | 0,3 | 456 | 13,1 | 1,6 | 52,5 | 12,1 | 23,2 | 0,3 |
| | Salada/Legumes | Beterraba, pepino e alface | 59 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 6,9 | 4,0 | 0,3 | 59,0 | 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 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de alface 7V;12V | 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 | Perna de frango estufada | 172 | 5,1 | 0,9 | 4,4 | 3,1 | 26,7 | 0,3 | 191 | 6,2 | 1,1 | 4,4 | 3,1 | 28,8 | 0,3 |
| | 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 | Soja estufada com cenoura e ervilha e batata assada 6;1V;8V;11V | 447 | 8,4 | 1,3 | 46,5 | 12,0 | 37,9 | 0,3 | 547 | 10,6 | 1,6 | 54,2 | 14,7 | 48,4 | 0,3 |
| | Salada/Legumes | Pepino, couve roxa e milho | 90 | 1,2 | 0,3 | 13,6 | 6,4 | 3,9 | 0,3 | 124 | 1,7 | 0,3 | 19,5 | 8,3 | 4,9 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou pêra 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 / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúç.= 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)