

A noz é um fruto oleaginoso, com origem na Pérsia e característico dos meses de Outono e Inverno (Setembro a Janeiro).  
É um alimento típico das mesas de Natal.

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Dezembro de 2025

| 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              |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Prato geral       |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Guarnição         |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Prato vegetariano |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Salada/Legumes    |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Sobremesa         |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | Pão               |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
| FERIADO<br>DIA DA RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA |                   |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
| 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       | Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;14V;12V | 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        |
|                                                | Guarnição         |                                                                                        |          |            |            |             |             |            |            |          |            |            |             |             |            |            |
|                                                | 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        |
| Quarta-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       | Pá de porco estufada 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    | 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        |
| Quinta-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 escamudo no forno 4;2V;14V                                                   | 289      | 5,4        | 0,9        | 1,0         | 0,0         | 26,8       | 0,3        | 318      | 6,5        | 1,1        | 1,0         | 0,0         | 28,9       | 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 | 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 gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V                        | 84<br>29 | 2,1<br>0,0 | 0,3<br>0,0 | 13,7<br>6,9 | 10,1<br>6,8 | 1,2<br>0,0 | 0,0<br>0,1 | 84<br>29 | 2,1<br>0,0 | 0,3<br>0,0 | 13,7<br>6,9 | 10,1<br>6,8 | 1,2<br>0,0 | 0,0<br>0,1 |
|                                                | 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       | Perna de frango assada                                                                 | 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 de cenoura                                                                       | 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 | Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura                                           | 535      | 8,8        | 1,5        | 64,1        | 5,8         | 29,2       | 0,2        | 593      | 10,9       | 1,8        | 64,5        | 6,3         | 30,5       | 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 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)