

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 29 de Dezembro de 2025 a 02 de Janeiro 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 favas	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4	177	2,2	0,3	29,5	14,5	7,7	0,4
	Prato geral	Arroz de paloco com ervilhas 4;2V;14V														
	Guarnição		293	8,2	1,3	3,7	1,2	18,6	0,1	355	10,3	1,7	3,8	1,4	21,6	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	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Stragonoff de frango com cogumelos 7;12V	250	12,4	4,9	1,7	0,8	32,5	0,1	290	15,3	6,1	1,9	1,0	35,6	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	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V	358	10,5	1,4	42,2	7,3	18,4	0,3	463	13,5	1,8	55,0	8,7	23,6	0,4
	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
Quarta-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	Filete de salmão no forno 4;2V;14V	173	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	192	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	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	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento e grão-de-bico)	452	11,4	1,2	62,8	9,5	18,9	0,2	564	14,6	1,5	77,6	10,5	23,7	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* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 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
Quinta-feira	Sopa	FERIADO DIA DE ANO NOVO														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4
	Prato geral	Cavala estufada 4	155	8,4	2,0	3,0	1,4	15,9	0,5	178	10,0	2,3	3,1	1,4	17,8	0,5
	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	Tofu estufado com arroz de ervilhas, tomate e curgete 6;1V	579	23,7	3,8	12,0	5,8	35,8	0,2	680	28,4	4,5	12,9	6,3	41,4	0,2
	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 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-Tremço; 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)