

O chá gelado teve origem na Feira de St. Louis (EUA), em 1904, durante um Verão muito quente. Foi adicionado gelo ao chá quente, de forma a oferecer uma bebida refrescante aos visitantes.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Junho de 2026

2º e 3º CEB								Ensino Secundário							
Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	

		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 alface															
	Prato geral	Bolonesa de atum 4;2V;14V															
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V															
	Prato vegetariano	Tofu no forno com ervilhas, legumes (curgete, tomate, cenoura e alho francês) e massa esparguete cozida 1;6;10V															
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba															
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*															
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V															

Terça-feira	Sopa	Creme de nabo													
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)													
	Guarnição	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V													
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Quarta-feira	Sopa	Feriado Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês, beringela e arroz branco 12V													
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres com grão-de-bico													
	Prato geral	Perna de frango assada													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Salteado de feijão-verde, pimento e curgete													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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)