

No dia 24 de Junho era celebrado o solstício de verão no Hemisfério Norte. Esta data passou também a ser celebrada pelos cristãos sendo o Dia de São João. Este dia é também feriado municipal na cidade do Porto.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 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
Segunda-feira	Sopa	Creme de favas													
	Prato geral	Arroz de paloco com ervilhas 4;2V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de ervilhas 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo													
	Prato geral	Stroganoff de frango 7;12V													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V													
	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 São João													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora													
	Prato geral	Bolonesa de carne (de bovino)													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura													
	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)													
	Prato geral	Salmão no forno 4;2V;14V													
	Guarnição	Salada de batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e pimento e salada de batata, ervilha, feijão-verde e cenoura 12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	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 rijas; 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)