EMENTA ESCOLAR
2º, 3ºCEB e Ensino Secundário

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal

www.gertal.pt

Câmara Municipal do Porto
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, alho-francês, brócolos, curgete e feijão branco[7,12]	276	66	1,2	0,2	9,0	0,8	3,0	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	912	216	5,7	0,8	31,7	0,8	8,9	0,8
Vegetariana	Tofu no forno com cogumelos e arroz de cenoura e milho[1,6]	833	235	7,1	1,2	26,0	1,4	8,1	0,4
Salada	Macedónia de legumes (cenoura, feijão-verde e nabo)	217	52	0,2	0,0	8,3	2,9	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve lombarda, curgete, cenoura e couve branca[7,12]	176	42	1,3	0,2	5,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Massada de peru com massa cotovelinhos e legumes (cenoura e ervilhas)[1,3,6,10]	755	180	7,1	1,9	14,0	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	Massada de lentilhas estufadas com legumes (abóbora, cenoura e brócolo)[1,6,10]	1012	240	4,6	0,8	37,8	2,7	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	235	56	0,4	0,0	11,6	11,6	0,4	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de feijão-verde, brócolos, repolho e cenoura[7,12]	184	44	1,2	0,2	5,2	0,9	1,2	0,2
Prato	Filete de tilápia crocante no forno (com farinha de milho) com arroz de feijão catarino[1,4]	772	210	4,5	0,6	25,9	0,5	9,5	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes salteados (curgete, repolho e pimento)	951	227	5,9	0,8	35,1	0,5	7,9	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho e tomate	113	205	0,6	0,1	10,6	4,0	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,6	13,9	0,6	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de couve-flor, couve branca, curgete e cenoura[7,12]	181	43	1,3	0,2	6,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com massa espiral[1,3]	992	237	11,1	3,3	18,8	0,8	15,0	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (beringela, tomate e alho-francês) e feijão catarino estufado com massa espiral[1,6,10]	949	226	6,0	0,9	33,3	1,7	9,2	0,3
Salada	Feijão-verde, repolho e abóbora	176	42	0,2	0,0	5,3	0,7	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	264	62	0,3	0,0	12,5	11,9	1,0	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de curgete, abóbora, nabo, cenoura e favas[7,12]	242	58	3,3	0,5	5,3	0,9	1,3	0,2
Prato	Gratinado de salmão e pescada com molho branco e batata ao cubo[1,2,4,6,7,14]	601	143	6,2	1,4	14,0	0,9	7,4	0,1
Vegetariana	Gratinado de soja com batata, cenoura e repolho com legumes salteados[1,6,7,8,11]	656	156	4,4	1,5	17,4	3,1	9,8	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,4	0,1	15,1	14,5	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal