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 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, alho-francês, repolho e feijão branco[7,12]	257	61	1,2	0,2	8,4	0,8	2,6	0,2
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, cenoura e milho[3]	901	276	6,4	1,4	33,8	2,0	7,3	0,3
Vegetariana	Seitan assado com arroz de cenoura e milho[1,6]	958	270	6,3	1,1	30,6	1,5	13,4	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
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de abóbora, espinafres, couve branca e cenoura[7,12]	166	39	1,2	0,2	5,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com saladinha de batata, cenoura e feijão-verde[4]	427	101	2,7	0,4	11,8	0,9	6,5	0,2
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e feijão-verde	529	125	0,8	0,1	22,5	1,6	4,9	0,2
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	282	67	0,4	0,1	13,6	13,1	0,9	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) / sopa de feijão-verde, curgete, cenoura e repolho[1,7,12]	189	45	1,5	0,3	5,7	0,6	1,2	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e arroz branco[8]	864	206	7,5	1,6	19,5	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com molho de castanhas e arroz branco[1,6,8,11]	1269	302	8,0	1,2	36,9	4,9	17,7	0,2
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	286	68	0,3	0,0	14,0	13,3	0,9	0,0
Sobremesa 1	Doce de São Martinho (pudim flan)[7]	393	93	0,8	0,5	19,0	15,0	2,4	0,1
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de alho-francês, couve branca, cenoura, couve-flor e lentilhas[7,12]	291	69	1,5	0,2	9,8	0,9	2,9	0,1
Prato	Gratinado de macarrão e cavala lascada com queijo ralado[1,3,4,6,7]	1199	285	10,3	3,1	31,6	1,1	15,8	0,6
Vegetariana	Gratinado de macarrão, tofu e legumes (repolho, cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas) com creme de soja[1,6,10]	579	138	4,3	0,8	17,5	1,2	6,7	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	126	30	0,1	0,0	2,4	1,0	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de nabo, feijão-verde, abóbora e repolho[7,12]	175	42	1,2	0,2	5,7	1,2	1,0	0,2
Prato	Feijoada de aves (feijão catarino, repolho, frango, peru, cenoura) com arroz [6,7]	755	180	6,7	1,8	15,3	0,6	14,5	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (feijão catarino, brócolos, cenoura, abóbora e repolho) com arroz	712	170	3,2	0,4	27,1	1,0	7,5	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	225	53	0,4	0,0	10,6	10,6	0,6	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