

A hipertensão arterial (HTA) é uma doença silenciosa e um fator de risco importante, independente e potencialmente reversível de doença cerebrovascular e doença renal crónica.  
Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA.

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

#### Semana de 11 a 15 de Maio 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 curgete	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno 1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V	179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	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	Tirinhas de tofu panadas no forno 1;6;3V;7V;8V;11V;12V;13V	329	20,2	4,7	7,6	0,3	26,0	0,1	382	23,9	5,5	7,6	0,4	30,2	0,1
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	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*	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 couve lombarda e feijão branco	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Perna de frango assada	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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	Seitan assado no forno com molho de cenoura 1;6	135	4,7	0,8	7,2	3,5	15,3	0,2	169	6,0	1,1	7,8	3,6	20,1	0,2
	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	Creme de cenoura	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Atum estufado com cogumelos 4;2V;12V;14V	251	16,0	12,6	2,0	1,0	24,4	2,0	283	18,3	2,9	2,0	1,1	27,1	2,2
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos 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	Salteado de cenoura, espinafres e curgete	112	5,1	0,7	10,4	9,6	4,6	0,7	115	5,1	0,7	11,3	10,4	4,7	0,7
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	365	11,8	2,4	29,2	6,8	33,1	0,8	420	14,2	2,8	33,7	7,1	36,4	0,9
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, batata, soja, couve coração, cenoura e pimento) 6;1V;8V;11V	419	8,7	1,4	50,0	18,4	26,8	0,1	503	11,0	1,7	57,5	20,7	33,3	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, beterraba e tomate	75	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	78	0,2	0,0	11,3	10,7	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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4;2V;14V	151	5,5	0,8	1,9	0,9	23,4	0,1	168	6,6	0,9	1,9	0,9	25,1	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão branco	181	3,9	0,6	1,3	0,4	3,7	0,1	225	5,0	0,8	1,3	0,5	4,4	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (tomate, abóbora, curgete, feijão branco) acompanhada por arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e alface	40	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	0,1	40	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	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

\*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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-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)