

Na Europa, o Dia dos Irmãos celebra-se a 31 de Maio. O principal objetivo da data é relembrar a importância que os irmãos têm na nossa formação pessoal. Podemos considerar como irmãos tanto os que são filhos dos nossos pais, como aqueles que conhecemos ao longo da vida e são mais que amigos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana 25 a 29 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	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Empadão (de arroz) de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo														
	Guarnição	3;4;7;2V;14V;12V														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Peru estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, espinafres e curgete														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de repolho e feijão branco														
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4;2V;14V														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete e alho francês 6;1V														
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Rojõesinhos de porco assados														
	Guarnição	Arroz de feijão preto														
	Prato vegetariano	Feijoada de soja com feijão preto e cenoura acompanhado de arroz branco 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														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Massada de peixe (tamboril, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinhos) 1;4;2V;6V;10V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (grão-de-bico, pimento, tomate, cenoura e massa cotovelinho) 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	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)