Porto.

EMENTA ESCOLAR
Educação Pré-Escolar e 1ºCEB

Scolarest
SABOR | SABER | VIVER

SEMANA **2 a 6 de Novembro de 2026**

			Energia	Energia	Lípidos	saturados	Açúcar	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de alho-francês e lentilhas	378	90	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca) e salada de alface, cenoura e beterraba	986	236	9	3	2	0.2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, cenoura e beterraba	1097	262	3	0	2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3ª	Sopa	Sopa de couve-branca e nabo	111	26	2	0.3	1.8	0.1
	Prato	Lombos de salmão no forno com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, abóbora e brócolos)	732	175	11	2	1	0.2
	Vegetariano	Seitan salteado com arroz de pimentos, acompanhado de legumes cozidos (feijão-verde, abóbora e brócolos)	447	107	1	0.2	1.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4ª	Sopa	Sopa de abóbora e curgete	93	22	1	0.2	2.1	0.1
	Prato	Peru estufado (à fatia) com cenoura e ervilhas acompanhado de massa macarronete e legumes (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	805	192	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura e alho-francês acompanhado de massa macarronete e legumes (curgete, couve-de-Bruxelas e couve-coração)	290	69	3	0.4	1.6	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5ª	Sopa	Sopa de feijão-manteiga e couve-lombarda	378	90	1	0	2	0
	Prato	Caldeirada de peixe (batata aos cubos, red-fish, paloco e pescada, tomate e pimento vermelho) e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	579	138	3	1	1	0.7
	Vegetariano	Caldeirada de grão (batata aos cubos, gão-de-bico e tomate) e legumes cozidos (couve-coração, cenoura e feijão-verde)	520	124	2	0.2	1.7	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6ª	Sopa	Creme de brócolos e cenoura	233	56	4	0.6	2.5	0.1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco com salada de tomate, couve roxa e pepino	814	195	7	1	0	0.2
	Vegetariano	Salada de feijão frade (feijão-frade, cenoura, feijão-verde e pimento vermelho) com arroz branco e salada de tomate, couve roxa e pepino	515	123	2	0.4	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios**: Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAR: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens**: Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.

Informação disponível em: http://are.cm-porto.pt/documentos

Porto.

EMENTA ESCOLAR
Educação Pré-Escolar e 1ºCEB

Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA 9 a 13 de Novembro de 2026

			Energia	Energia	Lipidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Feijão-verde	239	57	1	0.2	1.9	0.1
	Prato	Massa de laços tricolor com estufadinho de atum e molho de tomate com salada de alface, tomate e pepino	769	184	7	1	1	0.7
	Vegetariano	Massada de lentilhas, espinafres e tomate (com massa de laços tricolor) com salada de alface, tomate e pepino	1099	263	3	0	3	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3ª	Sopa	Curgete e cenoura	113	27	1	0.2	2.2	0.2
	Prato	Lombo de Porco com molho de castanha, arroz de cenoura, acompanhamento de legumes assados (abóbora, brócolo e couve lombarda)	981	234	8	2	2	0.3
	Vegetariano	Tofu no forno com molho de castanhas, arroz de cenoura, acompanhamento de legumes assados (abóbora, brócolo e couve lombarda)	726	173	6	1.6	1.2	0.9
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4ª	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas	328	78	2	0.3	1.4	0.2
	Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, ovo e salsa) e salada de alface, cenoura e couve-roxa	675	161	7	1	4	1.4
	Vegetariano	Cogumelos à Brás (batata palha-frita, cogumelos, alho-francês e salsa) e salada de alface, cenoura e couve-roxa	618	148	7	1.0	5.5	0.0
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5ª	Sopa	Nabo e brócolos	210	50	1	0	2	0
	Prato	Feijoada de aves (peru, frango, feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco e salada de rúcula, tomate e beterraba	821	196	14	3	2	0.5
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão-vermelho, couve-branca, couve-lombarda e cenoura) e salada de rúcula, tomate e beterraba	739	177	3	0.5	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6ª	Sopa	Sopa de couve-coração e feijão catarino	388	93	1	0.1	1.9	0.1
	Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura no forno, massa cotovelinnho e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-branca)	512	122	3	1	1	0.3
	Vegetariano	Grão-de-bico na caçarola com alho-francês, açafrão e salsa, com massa cotovelinho e legumes cozidos (feijão-verde, couve-flor e couve-branca)	537	128	2	0.2	2.4	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios**: Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. AGAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens**: Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.

Informação disponível em: http://are.cm-porto.pt/documentos

Porto.

EMENTA ESCOLAR
Educação Pré-Escolar e 1ºCEB

Scolarest
SABOR SABER VIVER

SEMANA 16 a 20 de Novembro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de couve-flor	246	59	1	0.2	2.0	0.1
	Prato	Hambúrguer misto no forno com arroz de ervilha e legumes cozidos (couve-coração, feijão-verde e couve-de-Bruxelas)	776	185	4	1	1	0.3
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres com arroz de ervilha e legumes cozidos (couve-coração, feijão-verde e couve-de-Bruxelas)	560	134	2	0	2	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3ª	Sopa	Sopa de Espinafres	247	59	3	0.7	1.1	0.3
	Prato	Salada de massa lacinhos com salmão desfiado, brócolos e tomate fresco com salada de salada de alface, cenoura e pepino	795	190	10	2	2	0.1
	Vegetariano	Salada de massa lacinhos com seitan, brócolos e tomate fresco com salada de salada de alface, cenoura e pepino	354	85	2	0.2	0.0	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4ª	Sopa	Creme de alho francês	322	77	1	0.2	1.9	0.0
	Prato	Omelete com cebola, salsa e cenoura raspada acompanhada de arroz branco com salada de tomate, couve-roxa e couve-branca	808	193	9	2	1	0.2
	Vegetariano	Feijão branco assado no forno com tomate, cenoura e pimento, acompanhado de arroz branco com salada de tomate, couve-roxa e couve-branca	778	186	2	0.3	3.0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5ª	Sopa	Feijão branco com couve-coração	352	84	1	0	2	0
	Prato	Filetes de solha com crosta de farinha de milho, batata aos cubos salteada com alho e azeite e salada de beterraba, pepino e alface	590	141	2	0	1	0.3
	Vegetariano	Ervilhas de tomatada com batata aos cubos salteada com alho e azeite e salada de beterraba, pepino e alface	632	151	4	0.5	0.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6ª	Sopa	Cenoura e curgete	164	39	2	0.0	3.0	0.1
	Prato	Rancho de aves (massa macarronete, peru, frango, grão-de-bico, cenoura e couve branca) acompanhado de legumes cozidos (couve-flor, brócolos e abóbora)	948	227	9	3	2	1.3
	Vegetariano	Rancho à Camponesa (grão-de-bico, cogumelos, macarronete, cenoura e couve branca)acompanhado de legumes cozidos (couve-flor, brócolos e abóbora)	695	166	3	1.1	2.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios**. Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE. Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens**: Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.

Informação disponível em: http://are.cm-porto.pt/documentos

EMENTA ESCOLAR
Educação Pré-Escolar e 1ºCEB

Scolarest
SABOR | SABER | VIVER

SEMANA 23 a 27 de Novembro de 2026

			Energia	Energia	Lípidos (g)	Saturados	Açúcar (g)	Sal (g)
2F	Sopa	Juliana de legumes	207	49	1	0.2	1.8	0.1
	Prato	Crocantes de salmão no forno com arroz de feijão verde com salada de pepino, couve-roxa e pimento	806	193	5	1	1	0.3
	Vegetariano	Palitos de tofu panados com farinha de milho, arroz de feijão verde com salada de pepino, couve-roxa e pimento	582	139	6	2	0	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
3F	Sopa	Creme de cenoura e grão de bico	419	100	2	0.3	1.9	0.1
	Prato	Bifanas estufadas com esparguete e legumes cozidos (couve coração, cenoura e feijão-verde)	634	151	4	0	1	0.7
	Vegetariano	Cogumelos estufados com feijão-vermelho, com esparguete cozido e legumes cozidos (couve-coração, cenoura, feijão-verde)	590	141	6	3.1	1.5	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
4F	Sopa	Abóbora e nabo	210	50	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Cavala com salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) e salada de alface, tomate e pepino	845	202	9	1	1	1.0
	Vegetariano	Salada de batata com feijão-preto, ervilhas, cenoura, milho e salada de alface, tomate e pepino	421	101	1	0.1	1.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
5F	Sopa	Couve-lombarda	202	48	1	0	2	0
	Prato	Massa de frango (massa cotovelo, frango, feijão-catarino) com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	647	155	2	0	2	0.1
	Vegetariano	Massada de soja (massa cotovelo, soja, feijão-catarino) com legumes assados (abóbora, couve bruxelas e couve lombarda)	630	151	2	0.2	1.2	0.2
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0
6F	Sopa	Creme de feijão-verde	250	60	1	0.2	1.7	0.1
	Prato	Filetes de pescada assados no forno com cebola e pimento vermelho, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	598	143	2	0	1	0.2
	Vegetariano	Ratatuille de seitan (seitan, alho francês, pimento, curgete e cenoura às rodelas), arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	533	127	1	0.0	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0	0	13	0.0

Fruta sujeita a alteração, para uma melhor gestão da maturação da fruta da época e redução do desperdício alimentar. **Alergénios**: Por favor, informe-se junto da nossa Equipa. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada neste restaurante. **Declaração nutricional** apresentada por 100g/100ml de produto. Este estabelecimento dispõe de **Livro de Reclamações**. ASAE: Rua Rodrigo da Fonseca, 73 — 1250-096 Lisboa

Fruit subject to change for better management of seasonal fruit ripening and food waste reduction. **Allergens**: Please ask our staff for more information. Cross-contamination cannot be excluded in this restaurant. **Nutritional information** provided per 100g/100ml of product. This establishment has a **Complaints Book**.

Informação disponível em: http://are.cm-porto.pt/documentos