

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Julho de 2024

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora 7V;12V														
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4														
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha														
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V														
	Prato geral	Perna de frango assada com ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1,6														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V														
	Prato geral	Massada de cavala, cogumelos e cenoura gratinada no forno 4;6V;1;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de favas com cogumelos, cenoura, pimento e milho 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V														
	Prato geral	Lombo de porco, fatiado, no forno														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz colorido (ervilha, cenoura e milho) 6;1V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - 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 rijas; 9-Alpico; 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) / Açúç.= 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)

O sol é benéfico em pequenas doses mas, quando em excesso, pode ter efeitos bastante nocivos para a saúde como envelhecimento prematuro da pele e/ou cancro de pele. É fundamental a utilização de protector solar UVA-UVB diariamente assim como procurar uma sombra quando o sol estiver mais intenso, usar chapéu e óculos de sol e roupa protectora.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Julho de 2024

		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 ervilhas 7V;12V														
	Prato geral	Douradinhos no forno 1;3;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com arroz de cenoura 6V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo 7V;12V														
	Prato geral	Febras de porco estufadas com molho de tomate														
	Guarnição	Massa espiral com feijão vermelho 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Tofu estufado com molho de tomate 6;1V														
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração 7V;12V														
	Prato geral	Salada de peixe com grão-de-bico (batata, pescada, grão-de-bico, cenoura, ervilha) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 7V;3V;1V;8V;6V;12														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flôr e abóbora 7V;12V														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V														
	Salada/Legumes	Milho, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V														
	Prato geral	Filetes de salmão no forno 4														
	Guarnição	Arroz de feijão verde														
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês 1;6														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*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)

A sardinha é considerada um peixe gordo, sendo um alimento rico em ácidos gordos ómega-3, vitamina D e B12 e proteína de elevado valor biológico.
O seu consumo é mais comum nos meses de Verão, sendo o alimento de eleição para as festividades dos Santos Populares.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Julho de 2024

		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 brócolos 7V;12V														
	Prato geral	Ovos mexidos 3														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão verde 6;1V														
	Salada/Legumes	Milho, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas 7V;12V														
	Prato geral	Massada de bacalhau com grão-de-bico, tomate e curgete 1,6V,10V														
	Guarnição	Massada de grão-de-bico com tomate e curgete 1,6V,10V														
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico com tomate e curgete 1,6V,10V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Frango estufado com batata, feijão catarino e cenoura														
	Guarnição	Frango estufado com batata, feijão catarino e cenoura														
	Prato vegetariano	Estufado de batata, feijão catarino e cenoura														
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V														
	Prato geral	Cavala de cebolada 4														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com arroz de tomate 1;6														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface 7V;12V														
	Prato geral	Hamburguer de bovino no forno com molho de tomate 1;6;12														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10														
	Salada/Legumes	Milho, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - 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)

Sabia que a comemoração deste dia teve origem portuguesa? Ana Elisa Couto, reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós, pela sua importância em todas as famílias. A Assembleia da República instituiu assim, o dia 26 de Julho para comemoração desse dia, por ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, avós de Jesus Cristo.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de Julho de 2024

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Crème 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	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho 4;12V	561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V	515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	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	Coxa de frango assada	213	5,5	1,0	1,8	0,1	38,8	0,1	233	6,6	1,2	1,8	0,1	41,2	0,1
	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 estufado com feijão verde e pimento 1;6	155	5,2	0,9	7,8	4,6	17,2	0,1	186	5,7	1,1	9,2	5,2	22,4	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e milho	80	1,0	0,2	13,6	6,8	2,2	0,4	111	1,5	0,2	19,1	8,4	3,0	0,6
	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	Crème de curgete	616	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	Abrótea estufada4	159	5,4	0,8	4,6	3,3	23,7	0,2	176	6,5	0,9	4,6	3,3	25,4	0,2
	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	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão verde, cebola e salsa 6;1V	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	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* ou maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	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 carne de vaca	321	9,7	1,7	29,6	6,9	26,4	0,7	376	12,0	2,0	34,1	7,3	29,8	0,7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6	228	8,4	1,3	31,7	6,4	19,4	0,2	348	10,7	1,7	36,1	6,7	24,7	0,2
	Salada/Legumes	Pimento, beterraba e tomate	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	0,3	62	0,5	0,1	8,7	8,6	2,8	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 feijão verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4	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	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6	121	4,7	0,8	4,5	1,1	15,0	0,1	155	6,1	1,1	5,1	1,2	19,8	0,1
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho	90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	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 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 rijã; 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) / Açúç.= 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Julho a 02 de Agosto de 2024

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora 7V;12V	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas	345	24,5	9,0	9,3	2,8	20,8	1,2	429	30,7	11,3	11,3	3,1	25,9	1,5
	Guarnição	Massa espiral 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	Almôndegas vegetarianas (soja, quinoa, cenoura, cebola) 6;1V;2V;3V;4V;7V;14V	345	24,5	9,0	9,3	2,8	20,8	1,2	429	30,7	11,3	11,3	3,1	25,9	1,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2	581	10,8	1,7	30,6	10,5	35,8	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve branca	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Filetes de salmão no forno 4	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha	226	4,0	0,6	33,8	7,8	8,2	0,3	259	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura 6;1V	328	19,1	3,0	40,0	0,8	32,1	0,1	382	22,6	3,6	40,5	0,8	36,6	0,1
	Salada/Legumes	Curgete, milho e couve-flôr	94	1,5	0,1	14,2	4,6	3,8	0,2	123	1,9	0,2	18,7	5,9	4,8	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	173,9	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Omelete de salsa, cogumelos e pimento 4;12V	170	10,9	2,7	2,2	1,6	13,9	0,4	174	11,0	2,8	2,3	1,6	14,5	0,4
	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	Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6	228	8,4	1,3	31,7	6,4	19,4	0,2	348	10,7	1,7	36,1	6,7	24,7	0,2
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e tomate	51	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	57	0,2	0,0	9,5	8,7	3,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra 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 curgete com grão-de-bico 7V;12V	152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3	152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3
	Prato geral	Massada de peixe (pescada, red-fish, massa, pimento, cenoura) 1;4;6V;10V	359	10,7	1,8	37,2	5,6	27,2	0,1	420	13,0	2,1	44,3	6,1	29,8	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura)	364	10,2	1,3	42,2	11,2	18,4	0,3	456	13,1	1,6	52,5	12,1	23,2	0,3
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Perna de frango estufada	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	Guarnição	Batata assada	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura e ervilha e batata assada 6;1V;8V;11V	447	8,4	1,3	46,5	12,0	37,9	0,3	547	10,6	1,6	54,2	14,7	48,4	0,3
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho	90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou pêra 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

***Opção vegetariana**

ALÉRGENIOS - 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 rijã; 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) / Açúç.= 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)