

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 07 a 11 de Abril de 2025

			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 alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e pimento, gratinado com queijo 3;4;7;12V	555	26,6	7,6	3,5	1,9	35,2	2,1	648	31,3	9,0	3,8	2,0	39,9	2,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e pimento 6;1V;8V;11V;12V	490	9,1	1,4	17,7	11,6	38,9	0,2	612	11,5	1,8	21,5	14,1	50,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 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	Jardineira de carne de vaca (carne de vaca, batata, ervilha e cenoura, estufados)	460	24,9	9,0	30,2	6,8	26,6	1,9	532	29,1	10,2	34,9	7,3	30,0	2,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de legumes (batata, cogumelos, couve coração, cenoura, ervilhas e pimento) 12V	125	1,2	0,1	21,3	6,7	3,8	0,0	150	1,4	0,2	25,6	8,0	4,6	0,0
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca	85	1,5	0,3	10,9	4,0	5,0	0,3	120	2,1	0,4	16,4	5,6	6,6	0,5
	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	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3
	Prato geral	Filete de abrótea no forno 4	146	5,4	0,8	1,0	0,6	23,2	0,1	163	6,5	0,9	1,0	0,6	24,9	0,1
	Guarnição	Arroz de cenoura	193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco	446	9,5	1,3	64,0	11,8	18,8	0,3	556	12,3	1,6	78,6	13,2	23,8	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V	201	5,6	0,9	4,7	3,2	32,2	0,3	224	6,8	1,1	4,7	3,2	35,2	0,3
	Guarnição	Massa espiral cozida 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	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V	287	5,6	0,9	28,5	14,6	18,7	0,3	328,2	6,9	1,1	31,6	15,7	21,4	0,3
	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4
	Prato geral	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4	146	5,4	0,8	1,0	0,6	23,2	0,1	163	6,5	0,9	1,0	0,6	29,9	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno	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	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 6;1V	554	23,1	3,7	64,8	8,6	40,3	0,4	641	27,7	4,4	78,9	9,4	45,7	0,4
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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

*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 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)