

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 21 a 25 de Abril de 2025

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V													
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas													
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) e seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6													
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
	Prato geral	Bolonhesa de atum 4													
	Guarnição	Massa esparguete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, brócolos e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete													
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Abrótea à "Gomes de Sá" (abrótea, batata e ovo) 3;4													
	Guarnição	Legumes (pimento, curgete, cenoura) e feijão catarino estufados com batata aos cubos salteada													
	Prato vegetariano	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	FERIADO DIA DA LIBERDADE													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

*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 / Lip.=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)