

O pequeno-almoço é essencial para começar o dia, sendo um dos seus benefícios a melhoria do rendimento intelectual, da memória e da concentração.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Abril a 02 de Maio 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	Sopa de alface													
	Prato geral	Ovos mexidos 3													
	Guarnição	Massa macarronete cozida com feijão vermelho 1,6V;10V													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno com massa macarronete cozida e feijão vermelho 1;10;6V													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico													
	Prato geral	Peito de frango estufado à fatia													
	Guarnição	Batata assada com alecrim													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cogumelos 6;1V;12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora													
	Prato geral	Massada de cavala, curgete e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e curgete 1;6V;10V													
	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 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 / 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)