

A utilização de ervas aromáticas e especiarias permite reduzir a quantidade de sal ou açúcar utilizados na preparação/confeção dos alimentos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Dezembro 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	Bolonesa de atum 4;2V;14V													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja com molho de tomate 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de abóbora com grão-de-bico													
	Prato geral	Perna de frango assada													
	Guarnição	Batata dourada no forno com alecrim													
	Prato vegetariano	Seitan assado 1;6													
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou rabanadas (de leite) 1;3;7;6V;8V;11V;12V;13V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de nabo													
	Prato geral	Salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz de açafrão													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês 6;1V													
	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	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco e vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6V;10V													
	Guarnição	Arroz de açafrão													
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor													
	Prato geral	Paloco à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco) 3;4													
	Guarnição	Paloco à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco) 3;4													
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura													
	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-Amendãos; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 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)