

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 10 a 14 de Fevereiro 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	Creme de favas														
	Prato geral	Cavala de cebolada (4)														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de tomate (1,6)														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo														
	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	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração														
	Prato geral	Guisado de lombinhos de pescada com batata e pimento (4)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete e pimento)														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Chili de carne (carne de bovino picada, feijão preto, cenoura)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (soja, feijão preto, cenoura) com arroz branco (6;1V;8V;11V)														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos (12V), pimento e milho														
	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)														
	Prato geral	Paloco à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco) (3,4)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com saladinha de batata e ervilha (1,6)														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	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)