

**EMENTA**
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 17 a 21 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	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Ovos mexidos (3)														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura (6;1V;8V;11V)														
	Salada/Legumes	Milho, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas														
	Prato geral	Filete de perca no forno com tomilho (4)														
	Guarnição	Batata salteada com azeite e alho														
	Prato vegetariano	Legumes no forno (curgete e tomate) com grão-de-bico cozido e batata cozida														
	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)														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão catarino														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com arroz branco														
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Massa espiral com salmão desfiado e milho (1;4;6V;10V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês com massa espiral (1;6;10V)														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme (7)														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface														
	Prato geral	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) (14;1V;10V;12V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura e ervilhas e açafrão) (6;1V;10V;12V)														
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														

\*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 / 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)**