

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 06 a 10 de Janeiro 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 abóbora													
	Prato geral	Esparguete à bolonhesa (carne de bovino) 1;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com massa esparguete cozida 1;10;6V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Salmão no forno 4													
	Guarnição	Arroz de feijão catarino													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de feijão catarino 1;6													
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas													
	Prato geral	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa espiral com favas estufadas e cenoura 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração													
	Prato geral	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata e molho béchamel) 1;4;7													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V													
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos													
	Prato geral	Ovo mexido 3													
	Guarnição	Arroz colorido (milho, ervilha e cenoura)													
	Prato vegetariano	Arroz de milho, ervilhas, cenoura e lentilhas													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	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 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)