

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo. Os povos ancestrais coziavam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2025

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário								
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde		155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo		561	25,1	5,8	7,7	2,5	36,1	2,3	667	29,6	6,9	10,5	3,4	41,4	2,6
	Guarnição	3;4;7;2V;12V;14V															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V		515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba		63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura		134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Coxa de frango estufada com ervilhas		275	8,1	1,5	8,6	3,3	39,5	0,5	295	9,3	1,7	8,6	3,3	41,7	0,5
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V		142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6		155	5,2	0,9	7,8	4,6	17,2	0,1	186	5,7	1,1	9,2	5,2	22,4	0,1
	Salada/Legumes	Milho, pepino e couve roxa		90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete		616	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Perca no forno 4		187	6,1	0,5	4,4	3,1	27,9	0,1	206	7,3	0,7	4,4	3,1	29,8	0,1
	Guarnição	Arroz de feijão-verde		203	4,1	0,7	3,9	2,6	4,9	0,1	253	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura		535	8,8	1,5	64,1	5,8	29,2	0,2	593	10,9	1,8	64,5	6,3	30,5	0,2
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura		38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*		84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco		176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4	176	2,1	0,2	25,3	14,6	8,0	0,4
	Prato geral	Pá de porco estufada com molho de tomate		227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Batata assada		139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês 6;1V		375	19,8	3,2	13,1	6,8	31,5	0,1	440	23,5	3,8	15,0	7,8	36,8	0,1
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos		78	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0	98	1,3	0,2	8,6	6,8	9,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês		164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Massada de peixe com grão-de-bico (massa macarronete, pescada, grão-de-bico, cenoura e ervilha) 1;4;6V;10V		400	10,6	1,4	47,2	8,6	23,4	0,3	494	13,4	1,8	59,5	9,4	27,7	0,3
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (massa macarronete, tomate, curgete e pimento) 1;6V;10V		486	12,1	1,3	68,2	10,0	20,7	0,2	615	15,5	1,7	86,2	11,3	26,2	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino		52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	55	0,5	0,1	5,6	4,9	4,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0	84	2,1	0,3	13,7	10,1	1,2	0,0
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

*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) / Açúç.= 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)