

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 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 ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cebola roxa 1;3;7;6V;10V	356	18,0	3,6	30,9	4,1	16,5	0,2	432	21,8	4,3	38,0	4,6	19,7	0,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V	843	11,4	1,7	100,0	19,8	57,4	0,4	987	14,0	2,1	116,6	22,2	66,4	0,4
	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
Terça-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	Rissóis de atum 1;2;3;4;6;7;10;12;14;5V;8V;9V;11V	146	2,3	0,7	26,6	3,0	4,4	1,1	194	3,0	1,0	35,4	4,0	5,9	1,4
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6,12V	718	14,0	2,1	56,0	8,7	31,1	0,5	768	16,9	2,5	66,6	8,0	32,1	0,5
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0
	Prato geral	Jardineira de carne de vaca (carne de vaca, batata, ervilha e cenoura, estufados)	460	24,9	9,0	30,2	6,8	26,6	1,9	532	29,1	10,2	34,9	7,3	30,0	2,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de legumes (batata, cogumelos, couve coração, cenoura, ervilhas e pimento) 12V	415	9,4	1,5	52,2	15,1	20,5	0,3	481	11,8	1,8	59,2	16,5	23,4	0,3
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4
	Prato geral	Filetes de abrótea no forno com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela) 4	167	7,3	1,1	2,1	1,2	23,0	0,3	192	9,3	1,3	2,1	1,2	24,7	0,3
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino com <i>ratatouille</i> (cebola, tomate, curgete e beringela)	221	8,2	1,2	20,9	7,9	10,6	0,1	243	10,2	1,5	21,3	8,3	10,9	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho	100	4,8	0,7	8,1	3,2	4,8	0,3	129	6,1	0,9	10,9	4,0	5,8	0,4
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 0,2
	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 brócolos	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Frango estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)	425	14,7	2,4	26,6	4,8	42,6	0,5	455	16,8	2,7	27,0	5,2	44,9	0,5
	Guarnição	Massa espiral 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	Massa de tofu estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura) 1;6;10V	483	20,0	3,2	37,1	6,2	34,6	0,1	575	23,8	3,8	45,1	7,0	40,6	0,1
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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

\*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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)