

A vitamina D pode ser fornecida através da alimentação (ovos, leite, algum pescado, entre outros). Nas crianças, a vitamina D fortalece o sistema imunitário e contribui para o desenvolvimento ósseo e muscular.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2025

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alface														
	Prato geral	Filete de cavala de cebolada 4														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de ervilhas 6;1V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;12;3V;7V;9V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V														
	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 espinafres com grão-de-bico														
	Prato geral	Filete de escamudo panado no forno 1;4														
	Guarnição	Batata dourada no forno														
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate, milho e feijão-verde 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	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	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	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-Amendoados; 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 / Lip.=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)