

Na Europa, o Dia dos Irmãos celebra-se a 31 de Maio. O principal objetivo da data é relembrar a importância que os irmãos têm na nossa formação pessoal. Podemos considerar como irmãos tanto os que são filhos dos nossos pais, como aqueles que conhecemos ao longo da vida e são mais que amigos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de Maio de 2025

Semana de 26 a 30 de Maio 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	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 malandrinho	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com pimento e arroz de tomate malandrinho 1;6,12V	866	10,3	1,5	69,7	15,3	56,5	0,2	1023	13,1	1,9	80,9	18,5	65,8	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e beterraba	63	0,2	0,0	1,0	9,8	2,3	0,4	63	0,2	0,0	1,0	9,8	2,3	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
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	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 esparguete cozida 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 salteado com curgete, pimento vermelho e cenoura 1;6	166	5,1	0,9	12,3	10,0	16,9	0,4	194	5,4	1,0	13,7	10,9	21,8	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	56	0,9	0,1	5,2	5,0	4,7	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
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	Perca no forno com molho de limão e tomilho 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	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de feijão-verde	560	9,1	1,6	43,4	10,1	27,5	0,2	625	11,2	1,9	44,6	11,1	29,1	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	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	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	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) 6;1V	547	22,8	4,0	38,9	11,0	39,2	0,3	635	27,4	4,8	43,6	11,9	45,1	0,3
	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 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	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 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)