

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de Março 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 espinafres		161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Douradinhos no forno (1;4;14;2V;3V;7V;14V)		293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,7	1,4	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,6	1,4
	Guarnição	Arroz de cenoura		193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura (6;1V;8V;11V)		541	9,3	1,5	28,7	17,7	38,1	0,6	682	11,9	1,9	36,0	21,5	49,7	0,7
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba		75	0,2	0,0	10,9	10,3	3,8	0,3	78,3	0,2	0,0	11,3	10,7	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco		160	2,1	0,3	22,5	13,6	6,2	0,3	160	2,1	0,3	22,5	13,6	6,2	0,3
	Prato geral	Febras estufadas		227	9,7	2,6	4,4	3,05	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3
	Guarnição	Massa cotovelinhos com cenoura (1;6V;10V)		168	0,9	0,2	34,2	2,0	5,6	0,2	204	1,1	0,2	41,3	2,5	6,8	0,2
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate (1;6V;10V)		493	10,8	1,5	72,0	10,0	21,1	0,3	634	14,0	1,9	92,3	12,2	27,2	0,4
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda		144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4
	Prato geral	Salmão no forno (4)		167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Guarnição	Batata salteada		141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa (6;1V)		442	19,3	3,1	30,9	4,4	31,9	0,1	520	22,9	3,7	36,0	5,3	37,3	0,1
	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* ou maçã assada*		84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos		170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4
	Prato geral	Feijoada de frango (feijão vermelho, frango, cenoura e couve lombarda)		359	5,9	1,1	27,6	9,72	42,5	0,3	415	7,2	1,3	32,5	10,5	47,8	0,3
	Guarnição	Arroz branco		178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve lombarda) com arroz branco		569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,6	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino		78	1,4	0,3	10,9	4,2	3,9	0,3	109	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-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	Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, batata e cenoura) (4)		431	11,8	1,7	43,8	5,4	21,7	2,6	464	14,8	2,1	52,8	5,9	26,1	3,0
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos		423	10,7	1,1	59,3	7,3	18,1	0,3	535	13,9	1,4	73,9	8,3	23,2	0,3
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca		125	1,2	0,1	21,3	6,7	3,8	0,0	150	1,4	0,2	25,6	8,0	4,6	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	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 rijã; 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)