

Este dia pretende sensibilizar para o consumo e utilização sustentáveis deste recurso natural. O consumo de água aromatizada (por exemplo, com laranja e limão) é uma excelente forma de manter a hidratação.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 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 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	Ovos mexidos com cogumelos (3;12V)	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	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	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, pepino e beterraba	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada	200	9,3	2,4	1,98	0,9	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,98	0,9	29,4	0,1
	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	Tofu estufado com pimento (6;1V)	316	19,0	3,0	5,6	2,1	28,1	0,1	369	22,5	3,6	6,1	2,1	32,6	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho	96	1,2	0,2	15,0	8,1	3,7	0,4	131	1,8	0,2	20,9	10,0	4,8	0,6
	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 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	Filete de abrótea gratinado no forno (4)	127	3,7	0,5	0,8	0	22,6	0,3	143	4,7	0,7	0,8	0	24,3	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	Seitan no forno (1;6)	112	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	143	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) com grão-de-bico	164	3,3	0,4	21,4	9,6	8,1	0,4	164	3,3	0,4	21,4	9,6	8,1	0,4
	Prato geral	Massa de peru com ervilhas e <i>ratatouille</i> (tomate, cenoura, beringela e curgete) (1;6V;10V)	516	13,4	2,9	49,1	11,7	46,6	0,1	584	16,0	3,4	56,6	12,6	50,2	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela com massa espiral cozida (1;6V;10V;12V)	429	6,3	1,1	56,9	16,6	23,5	0,4	506	7,8	1,3	67,1	18,2	27,4	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* ou pudim flan (7)	84 76	2,1 2,2	0,3 1,1	13,7 9,8	10,1 6,0	1,2 4,5	0,0 0,2	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	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 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	Petinga frita (1;3;4;6)	414	23,6	5,4	18,7	0,4	31,4	0,5	447	26,5	5,9	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de tomate e pimento	213	4,4	0,6	6,6	4,7	4,7	0,8	257	5,5	0,8	6,6	4,8	5,4	0,8
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de cogumelos e arroz de tomate e pimento (6;1V;12V)	565	23,8	3,8	9,5	4,8	35,6	0,2	667	28,6	4,5	10,0	5,0	41,5	0,2
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	72	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	75	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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)