

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 24 a 28 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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Bolonhesa de cavala com molho de tomate (4)														
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)														
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (6;1V;8V;11V)														
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco														
	Prato geral	Filete de pescada no forno com molho de pimento (4)														
	Guarnição	Batata salteada														
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês (1;6)														
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura														
	Prato geral	Peito de frango estufado														
	Guarnição	Massa espiral cozida (1;6V;10V)														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Filete de perca panado no forno (1;4)														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno com arroz de cenoura (1;6)														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	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-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-Tremçoço; 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)