

A biblioteca é um espaço importante nas escolas. Possibilita a transmissão de conhecimento, tanto através dos livros, como das atividades que se desenvolvem neste local.

### EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Outubro a 01 de Novembro de 2024

		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	Sopa de alface														
	Prato geral	Lasanha de carne de bovino 1;3V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Lasanha de soja, brócolos e cenoura 1;3V;6;8V;11V														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor														
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico														
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 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														
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora														
	Prato geral	Petinga frita 4;6;1;3														
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6,12V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa															
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															

\*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 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)