

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 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 feijão-verde														
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Coxa de frango estufada com ervilhas														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Filete de perca no forno 4														
	Guarnição	Arroz de feijão-verde														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco														
	Prato geral	Febras de porco estufadas com molho de tomate														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Tofu estufado com molho de tomate 6;1V														
	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	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Salada de peixe com grão-de-bico (batata, pescada, grão-de-bico, cenoura, ervilha) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Juliana de alface com cubos de tomate e pepino com orégãos 1V;10V;12V														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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)