

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 25 a 29 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	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 3		141	10,3	2,6	0,9	0,4	10,2	0,4	169	12,5	3,2	1,0	0,5	12,0	0,4
	Guarnição	Massa espiral e cogumelos cozidos 1,6V;10V;12V		160	1,1	0,2	28,7	2,2	7,8	0,1	199	1,4	0,3	35,9	2,7	9,6	0,1
	Prato vegetariano	Massa de favas com cogumelos, cenoura, pimento e milho 1,6V;10V;12V		896	11,6	1,8	105,6	20,9	61,7	0,4	1059	14,5	2,3	125,4	24,1	71,6	0,5
	Salada/Legumes	Curgete, couve-flor e brócolos		74	1,1	0,2	6,0	5,3	7,4	0,0	91	1,4	0,2	7,4	6,5	9,2	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo		151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3
	Prato geral	Abrótea no forno 4		134	3,7	0,5	0,8	0,0	24,3	0,1	150	4,7	0,7	0,8	0,0	26,0	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno		139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura 1,6		136	4,7	0,8	38,8	0,8	19,6	0,1	170	6,0	1,1	39,4	0,9	24,4	0,1
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate		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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-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	Lombo de porco, fatiado, no forno		201	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	Guarnição	Arroz de ervilhas		240	4,2	0,7	3,7	1,0	6,2	0,1	284	5,2	0,8	3,7	1,1	7,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês com arroz de ervilhas 6;1V		615	24,0	3,9	16,8	7,8	37,7	0,2	724	28,7	4,6	18,7	8,9	43,8	0,2
	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*		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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda		166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4
	Prato geral	Massa de salmão (massa cotovelinho, salmão, cenoura, curgete e cogumelos) 1;4;6V;10V;12V		348	10,7	1,7	39,1	6,5	21,5	0,1	417	13,3	2,1	46,8	7,4	24,9	0,1
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e cogumelos e massa espiral 1;6V;10V;12V		487	10,6	1,5	69,4	11,6	23,6	0,3	616	13,6	1,9	87,0	13,1	29,9	0,3
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V		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	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)		293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0
	Prato geral	Feijoada de frango (feijão catarino, frango, couve e cenoura)		359	5,9	1,1	27,6	9,7	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 catarino, couve e cenoura) e arroz branco		569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,1	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura		82	1,2	0,2	13,2	6,3	2,6	0,4	113	1,7	0,3	18,7	7,9	3,4	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	0,5	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 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)