

A utilização de ervas aromáticas e especiarias permite reduzir a quantidade de sal ou açúcar utilizadas na preparação/confeção dos alimentos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2024

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V	447	21,0	5,2	30,1	3,5	33,2	2,1	525	24,3	6,1	37,2	4,0	37,9	2,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V	876	11,1	1,7	105,8	21,0	58,4	0,4	1036	13,9	2,1	125,5	24,1	67,7	0,5
	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*	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	Sopa de alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Perna de frango estufada	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	Guarnição	Batata assada	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	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata	476	10,1	1,4	70,4	13,1	19,7	0,5	602	13,2	1,8	87,8	15,3	25,2	0,6
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	0,3	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	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	Creme de abóbora	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	Prato geral	Filetes de pescada no forno 4	58	3,6	0,5	4,6	3,1	1,2	0,1	67	4,6	0,7	4,6	3,1	1,2	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	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com arroz de milho e ervilhas 1;6	468	10,5	1,7	22,4	11,7	26,2	0,4	565	13,2	2,1	26,3	12,9	32,5	0,5
	Salada/Legumes	Milho, pepino e couve roxa	90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época ou pera assada*	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-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	Febras de porco estufadas com orégãos 1V;10V;12V	227	9,7	2,6	4,4	3,1	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3
	Guarnição	Massa espiral com feijão catarino 1;6V;10V	200	1,0	0,3	33,6	2,5	11,5	0,1	268	1,3	0,4	45,6	3,4	15,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu estufado 6;1V	308	19,1	3,0	4,6	1,1	27,4	0,1	361	22,7	3,6	5,0	1,1	31,9	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Arroz de paloco com cenoura 4	312	8,1	1,2	3,3	3,5	16,4	2,3	373	10,2	1,5	3,3	3,6	19,1	2,7
	Guarnição															
	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	Couve-roxa, milho e pepino	90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	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 rijas; 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) / Açúç.= 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)