

A noz é um fruto oleaginoso, com origem na Pérsia e característico dos meses de Outono e Inverno (Setembro a Janeiro). É um alimento típico das mesas de Natal.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de Dezembro 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 espinafres														
	Prato geral	Massada de cavala, cogumelos e milho gratinada com queijo 1;3;4;7;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Tofu, feijão-verde, pimento e curgete assados 6;1V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou aletria 1;3;7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Salada de batata e feijão-verde														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde e batata														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;10V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Filete de perca estufado 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês 1;6 e arroz de cenoura														
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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) / 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)