

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo.

Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 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	Creme de cenoura													
	Prato geral	Bolonesa de carne													
	Guarnição	Massa espiral 1,6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
	Prato geral	Paloco à Gomes de Sá 3;4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	<b>FERIADO DIA DE NATAL</b>													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Filete de cavala de cebolada													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Soja estufada com cogumelos e milho e arroz branco 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco													
	Prato geral	Bife de frango estufado com ervilhas													
	Guarnição	Batata estufada													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

\*Opção vegetariana

**ALERGÉNIOS - 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)