

Dia Mundial da Saúde – 07 de Abril

Pretende promover a saúde a nível mundial.
O objectivo é que todas as pessoas independentemente do lugar do globo em que se encontrem, possam atingir o mais alto nível de saúde e bem-estar.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Abril de 2024

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V													
	Prato geral	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V													
	Prato geral	Perna de frango estufada													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura e ervilha e batata assada 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época ou pêra assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora 7V;12V													
	Prato geral	Filetes de pescada no forno 4													
	Guarnição	Arroz de milho e ervilhas													
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com arroz de milho e ervilhas 1;6													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flôr 7V;12V													
	Prato geral	Febras de porco estufadas com tomate e orégãos 1V;10V;12V													
	Guarnição	Massa espiral com feijão catarino;1;3V													
	Prato vegetariano	Tofu estufado;1;3V;6V													
	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 legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V													
	Prato geral	Bacalhau à Gomes de Sá 3;4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa													
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7/gelatina de origem vegetal*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 rijã; 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 / Lip.=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)

Pequeno-almoço: A primeira refeição do dia

O pequeno-almoço é essencial para começar o dia, sendo um dos seus benefícios a melhoria do rendimento intelectual, da memória e da concentração.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Abril de 2024

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário								
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de espinafres 7V;12V														
	Prato geral	Hamburguer de aves no forno 1;3V;6;7V;12V														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V														
	Prato vegetariano	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com arroz de tomate 1;10														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas 7V;12V														
	Prato geral	Perca estufada 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês 1;6 e arroz de cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V														
	Prato vegetariano	Tofu, feijão verde, pimento e curgete assados 1;6														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Salada de batata, milho e feijão verde														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão verde e batata														
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V														
	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;11V;12V;10V														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	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 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 / Lip.=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)

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios – 18 de Abril

Este dia assinala a importância dos monumentos e dos sítios na História, mas também a cultura dos vários povos. Assim, o objectivo é valorizar a História e preservar os elementos físicos que ainda chegaram aos nossos dias.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Abril 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 alface 7V;12V													
	Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V e arroz de cenoura e ervilhas													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos, cenoura e ervilhas com favas 12V													
	Salada/Legumes	Curgete, alho francês e couve coração													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora 7V;12V													
	Prato geral	Massa1;3V de peru com feijão catarino, couve e cenoura													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa esparguete 1;6V com feijão catarino, couve e cenoura													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres 7V;12V													
	Prato geral	Petinga frita 4;6;1;3													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho 1;6,12V													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V													
	Prato geral	Pá de porco assada fatiada													
	Guarnição	Batata cozida aos cubos													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura 6;1V													
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de curgete com grão-de-bico 7V;12V													
	Prato geral	Massada de peixe (pescada, red-fish, massa, pimento, cenoura) 1;4;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) com massa macarronete 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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)

Dia Mundial da Terra – 22 de Abril

A promoção de práticas agrícolas que mantenham o solo saudável e a biodiversidade, apresentam benefícios para o solo (melhor qualidade), para os alimentos (maior riqueza nutricional), para o ambiente e para a população (estado de saúde).

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de Abril 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 7V;12V													
	Prato geral	Empadão de arroz de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flôr e feijão verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V													
	Prato geral	Bife de frango estufado com ervilhas													
	Guarnição	Batata estufada													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão verde 7V;12V													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	FERIADO DIA DA LIBERDADE													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V													
	Prato geral	Bolonhesa de carne													
	Guarnição	Massa espiral 1;3V													
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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-Tremçoço; 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)

Dia Mundial do Atum – 02 de Maio

O atum é um peixe gordo que pode ser encontrado fresco ou em conserva. O atum em conserva apresenta-se tanto em óleo, como em azeite ou água, permitindo realizar uma escolha de acordo com as necessidades e gosto de cada um.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Abril a 03 de Maio 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 abóbora 7V;12V														
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas (soja, quinoa, cenoura, cebola) 6;1V;2V;3V;4V;7V;14V														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados														
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada 6;1V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e feijão verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	FERIADO DIA DO TRABALHADOR														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Filete de salmão no forno com tomilho 4														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Soja estufada 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V														
	Prato geral	Omelete de salsa, cogumelos e pimento 4;12V														
	Guarnição	Massa macarronete cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)														
	Salada/Legumes	Brócolos, alho francês e couve-flôr														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*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 rijã; 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)