

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 03 a 07 de Junho 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	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho 4;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco														
	Prato geral	Coxa de frango assada														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão verde e pimento 1;6														
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e milho														
	Sobremesa	Fruta da época* ou salada de fruta*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Abrótea estufada4														
	Guarnição	Batata no forno														
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres														
	Prato geral	Massa cotovelinhos com ovo cozido, queijo tipo feta, tomate, cogumelos e azeitonas) 1;3;7;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Pimento, beterraba e tomate														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4														
	Guarnição	Arroz de feijão branco														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6														
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V														
	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 (gestoescolar@cm-porto.pt)

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de Junho 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	FERIADO DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS												
	Prato geral													
	Guarnição													
	Prato vegetariano													
	Salada/Legumes													
	Sobremesa													
	Pão													

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	Bolonhesa de cavala com cogumelos 4,12V	234	15,6	2,5	1,7	1,4	21,4	2,0	262	17,8	2,9	1,7	1,4	23,5	2,2
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos 6;1V;8V;11V;12V	237	4,5	0,7	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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 nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	173,9	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Jardineira de carne de vaca	321	9,7	1,7	29,6	6,9	26,4	0,7	376	12,0	2,0	34,1	7,3	29,8	0,7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batata à rodela 1,6	228	8,4	1,3	31,7	6,4	19,4	0,2	348	10,7	1,7	36,1	6,7	24,7	0,2
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e tomate	51	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	57	0,2	0,0	9,5	8,7	3,0	0,2
	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 branca	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Petinga frita 1,4	414	23,6	5,4	18,7	0,4	31,4	0,5	447	26,5	5,9	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de feijão catarino	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura 6;1V	328	19,1	3,0	40,0	0,8	32,1	0,1	382	22,6	3,6	40,5	0,8	36,6	0,1
	Salada/Legumes	Curgete, milho e couve-flor	94	1,5	0,1	14,2	4,6	3,8	0,2	123	1,9	0,2	18,7	5,9	4,8	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 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	Lasanha de frango 1;7;3V;6V;10V	561	17,5	5,5	49,7	8,7	49,7	0,5	626	20,1	5,9	56,4	9,1	53,3	0,5
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Cuscus com legumes (cogumelos, tomate, azeitona, pimento e ervilhas) 1;12V	395	10,5	1,7	47,2	8,6	18,9	0,3	473	12,9	2,1	56,7	9,6	22,2	0,3
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7	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
ALÉRGICOS - 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 rijá; 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)