

Dia para celebrar a paz e a unidade do continente europeu. A data assinala o aniversário da histórica "Declaração Schuman", que expôs a visão de Robert Schuman de uma nova forma de cooperação política na Europa, que tornaria impensável uma guerra entre os países europeus.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 06 a 10 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 feijão-verde 7V;12V														
	Prato geral	Esparguete com almôdegas de bovino à napolitana 1;3;6;12;7V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento e massa esparguete 1;6;10V														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelado de leite7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Caldo verde 6V;7V;12V														
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 3;4;12;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;14V														
	Guarnição	Arroz malandrinho de tomate														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (ervilha e cenoura) 1 (sem ovo e sem leite)														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V														
	Prato geral	Salada grega (massa espiral, ovo cozido, queijo tipo feta, tomate, cebola roxa 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 cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor 7V;12V														
	Prato geral	<i>Paella</i> à Valenciana (frango e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	<i>Paella</i> vegetariana (tofu, pimento, tomate, cenoura e ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V														
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V														
	Prato geral	Filetes de abrótea no forno com <i>ratatouille</i> 4														
	Guarnição	Batata cozida														
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho														
	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														

*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 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)

A hipertensão é uma doença silenciosa e um fator de risco importante, independente e potencialmente reversível de doença cérebro-cardiovascular e doença renal crónica.
Uma alimentação saudável pode ajudar a combater e prevenir a HTA.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Maio 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	Creme de abóbora 7V;12V	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	Ovos mexidos 3	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	Guarnição	Arroz de feijão-verde	203	4,1	0,7	3,9	2,6	4,9	0,1	253	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de feijão-verde 6;1V	439	8,6	1,4	17,2	10,7	35,4	0,3	564	11,0	1,7	21,8	13,8	46,5	0,3
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês	90	1,2	0,3	12,7	6,3	4,7	0,2	118	1,6	0,3	16,8	8,1	5,9	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V	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	Filetes de salmão no forno 4	167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1
	Guarnição	Salada de batata, cenoura e feijão-verde	212	7,3	1,1	29,4	3,7	5,0	0,1	254	9,4	1,4	34,0	4,5	5,9	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês 1;6	144	5,0	0,9	6,2	3,4	16,9	0,1	185	6,5	1,2	7,7	4,2	22,3	0,1
	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* ou pudim 7	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,9	10,1 9,7	1,2 5,2	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	0,0 0,2
	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	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V	201	5,6	0,9	4,7	3,2	32,2	0,3	224	6,8	1,1	4,7	3,2	35,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V	358	10,5	1,4	42,2	7,3	18,4	0,3	463	13,5	1,8	55,0	8,7	23,6	0,4
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	79,5	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V	616	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4	159	5,4	0,8	4,6	3,3	23,7	0,2	176	6,5	0,9	4,6	3,3	25,4	0,2
	Guarnição	Saladina de batata e ervilha	226	4,0	0,6	33,8	7,8	8,2	0,3	259	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa	485	8,6	1,5	66,5	5,4	26,4	0,2	521	10,6	1,8	70,4	5,7	26,9	0,2
	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* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 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	Sopa de alface 7V;12V	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	Lombo de porco, fatiado, no forno	201	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	Guarnição	Arroz colorido (ervilha, cenoura e milho)	256	4,7	0,7	12,8	5,2	6,8	0,4	317	6,0	0,9	15,5	6,1	8,0	0,5
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz colorido (ervilha, cenoura e milho) 6;1V	631	24,5	3,9	25,9	12,0	38,3	0,5	756	29,5	4,7	30,5	13,9	44,8	0,6
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	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 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 / 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)

Neste dia comemora-se a importância das abelhas no equilíbrio do ecossistema, conservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável. A ONU estima que as várias espécies de abelhas enfrentam, atualmente, um risco 100 a 1 000 vezes superior de extinção, devido à ação do Homem.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 de Maio 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	Creme de ervilhas 7V;12V													
	Prato geral	Douradinhos no forno 1;3;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas com arroz de cenoura 6V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo 7V;12V													
	Prato geral	Febras de porco estufadas com molho de tomate													
	Guarnição	Massa espiral com feijão vermelho 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Tofu estufado com molho de tomate 6;1V													
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração 7V;12V													
	Prato geral	Saladinha de bacalhau com grão-de-bico, batata, cebola e cenoura 4													
	Guarnição	Saladinha de grão-de-bico, batata, pimento, tomate e cenoura													
	Prato vegetariano	Saladinha de grão-de-bico, batata, pimento, tomate e cenoura													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	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													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora 7V;12V													
	Prato geral	Perna de frango assada com ervas aromáticas 1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de cenoura 1;6													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V													
	Prato geral	Massada de cavala, milho e cenoura gratinada no forno 4;6V;1;101V													
	Guarnição	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 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 brócolos 7V;12V													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas 7V;12V													
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com alecrim 4													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V													
	Prato geral	Massa de peru com feijão catarino, couve e cenoura 1;3V;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa com feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface 7V;12V													
	Prato geral	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate 1;6;12													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	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 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)