

O milho pode apresentar cores variadas: amarelo, vermelho, roxo, entre outras. A diversidade de cores, resulta do cruzamento entre espécies. Uma única espiga de milho pode ter mais do que uma cor.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Setembro 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- | Sopa | Sopa de abóbora | | 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 | Almôndegas de bovino estufadas | | 345 | 24,5 | 9,02 | 9,33 | 2,75 | 20,83 | 1,222 | 429 | 30,72 | 11,3 | 11,25 | 3,08 | 25,93 | 1,499 |
| | 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 | Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1,6V;10V | | 876 | 11,05 | 1,68 | 105,84 | 20,95 | 58,36 | 0,448 | 1035,9 | 13,87 | 2,11 | 125,54 | 24,09 | 67,72 | 0,541 |
| | 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* | | 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 | 2,9 | 0,5 | 92,0 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | | 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 | Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V | | 173 | 8,1 | 1,3 | 1,9 | 0,6 | 21,9 | 0,1 | 192 | 9,5 | 1,5 | 1,9 | 0,6 | 23,6 | 0,1 |
| | Guarnição | Arroz de feijão | | 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 | Arroz de feijão vermelho com couve lombarda e cenoura | | 535 | 8,8 | 1,5 | 64,1 | 5,8 | 29,2 | 0,1 | 593 | 10,9 | 1,8 | 64,5 | 6,3 | 30,5 | 0,2 |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e pepino | | 38 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | 38,3 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | 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 | 2,9 | 0,5 | 92,0 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Quarta- | Sopa | Creme de brócolos | | 170 | 2,4 | 0,3 | 18,1 | 13,6 | 6,5 | 0,4 | 170 | 2,4 | 0,3 | 18,1 | 13,6 | 6,5 | 0,4 |
| | Prato geral | Peito de peru estufado fatiado | | 148 | 4,9 | 0,8 | 2,0 | 0,9 | 23,9 | 0,3 | 178 | 6,2 | 1,0 | 2,0 | 0,9 | 28,6 | 0,3 |
| | Guarnição | Massa espiral cozida 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 | Bife de tofu no forno com molho de cogumelos 6;1V;12V | | 332 | 19,5 | 3,1 | 6,0 | 1,8 | 30,5 | 0,1 | 389 | 23,2 | 3,7 | 6,5 | 1,8 | 35,6 | 0,1 |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, milho e pimento | | 85 | 1,5 | 0,3 | 10,9 | 4,0 | 5,0 | 0,3 | 120 | 2,1 | 0,4 | 16,4 | 5,6 | 6,6 | 0,5 |
| | 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 | 2,9 | 0,5 | 92,0 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Quinta- | Sopa | Sopa de alface | | 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 | Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, batata e cenoura) 4 | | 431 | 11,8 | 1,7 | 43,8 | 5,4 | 21,7 | 2,6 | 464 | 14,8 | 2,1 | 52,8 | 5,9 | 26,1 | 3,0 |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos | | 423 | 10,7 | 1,1 | 59,3 | 7,3 | 18,1 | 0,3 | 535,3 | 13,9 | 1,4 | 73,9 | 8,3 | 23,2 | 0,3 |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, tomate e beterraba | | 75 | 0,2 | 0,0 | 10,9 | 10,3 | 3,8 | 0,3 | 78 | 0,2 | 0,0 | 11,3 | 10,7 | 4,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | 84 103 | 2,1 0,8 | 0,3 0,2 | 13,7 21,5 | 10,1 21,5 | 1,2 0,3 | 0,0 0,0 | 84 103 | 2,1 0,8 | 0,3 0,2 | 13,7 21,5 | 10,1 21,5 | 1,2 0,3 | 0,0 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2 | 2,9 | 0,5 | 92,0 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Sexta- | 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 | Perna de frango estufada | | 172 | 5,1 | 0,9 | 4,4 | 3,1 | 26,7 | 0,3 | 191 | 6,2 | 1,1 | 4,4 | 3,1 | 28,8 | 0,3 |
| | 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 | Arroz de feijão, couve lombarda e cenoura | | 535 | 8,8 | 1,5 | 64,1 | 5,8 | 29,2 | 0,2 | 593 | 10,9 | 1,8 | 64,5 | 6,3 | 30,5 | 0,2 |
| | Salada/Legumes | Alface, milho e pepino | | 78 | 1,4 | 0,3 | 10,9 | 4,2 | 3,9 | 0,3 | 109 | 1,9 | 0,3 | 16,4 | 5,8 | 4,7 | 0,5 |
| | 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 | 2,9 | 0,5 | 92,0 | 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 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 / 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)



GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

A gelatina é uma sobremesa refrescante. Dado o seu alto teor em água, contribui para a hidratação diária.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Setembro 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- | Sopa | Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, feijão verde, cenoura e ervilhas) 1;3;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massa vegetariana colorida (seitan, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) 1;6;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | Sopa de feijão-verde | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Filete de pescada no forno 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Batata salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu panado no forno com salada de batata, ervilha, feijão-verde, cebola e salsa 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta- | Sopa | Sopa de couve lombarda e feijão branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Carne de vaca assada fatiada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cenoura, milho e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta- | Sopa | Creme de curgete | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Bolonhesa de cavala com molho de tomate 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta- | Sopa | Sopa de couve coração e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Peito de frango estufado | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de milho | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Favas estufadas com tomate e arroz de milho | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, couve roxa e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 rijá; 9-Alpico; 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)



MASSAS ALIMENTÍCIAS

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 16 a 20 de Setembro 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- | Sopa | Sopa de alho francês | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão- verde, cebola, batata e pimento) com arroz de tomate 1;10 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça- | Sopa | Sopa de nabo | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Saladinha de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, milho) 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu estufado com batata, ervilha e couve-flor 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, beterraba e tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta- | Sopa | Creme de abóbora | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;12;3V;7V;9V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão-verde, couve-flor e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta- | Sopa | Sopa de couve-flor | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Petinga frita 1;3;4;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta- | Sopa | Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Coxa de frango assada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral cozida 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Salada de feijão-frade com massa, milho e pimento 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 rijá; 9-Alpo; 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de Setembro 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- | Sopa | Sopa de espinafres | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Gratinado de soja 1;6;8V;10V;11V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de couve e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve e cenoura 1;6;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão-verde, couve-flor e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta- | Sopa | Sopa de couve lombarda | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Red-fish no forno 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Batata dourada no forno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou leite-creme 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Febras estufadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa cotovelinhos com feijão branco 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, couve coração e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta- | Sopa | Sopa de brócolos 7V;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Arroz de bacalhau com tomate e pimento 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura e couve lombarda) com arroz branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, milho 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 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)

A cor da casca e da gema do ovo não refletem o valor nutricional do ovo. A cor da casca está relacionada com a raça da galinha e a cor da gema, depende da alimentação da sua alimentação.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro 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- | Sopa | Sopa de feijão-verde | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Ovos mexidos com cogumelos 3;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) 1;12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, pepino e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça- | Sopa | Creme de ervilhas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Filete de escamudo panados no forno 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de cenoura e ervilhas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Pimento, milho e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta- | Sopa | Sopa de curgete | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Pá de porco estufada fatiada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu no estufado com pimento 6;1V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cogumelos 12V, couve roxa e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta- | Sopa | Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) com grão-de-bico | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Salmão no forno 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Batata salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta- | Sopa | Sopa de espinafres | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Almôndegas de aves estufadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão-verde, couve-flor e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 / 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)