

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

		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 abóbora													
	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	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Abrótea no forno 4													
	Guarnição	Saladina de batata e ervilha com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12													
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão vermelho com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;7V;3V;1V;8V;6V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico													
	Prato geral	Perna de frango estufada com ervas aromáticas 1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Massada de salmão com legumes (beringela e brócolos) gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Lombo de porco, fatiado, no forno													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz colorido (ervilha, cenoura e milho) 6;1V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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)

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2025

		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 favas														
	Prato geral	Cavala de cebolada (4)														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com arroz de tomate (1,6)														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos (12V)														
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento (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-feira	Sopa	Sopa de couve coração														
	Prato geral	Guisado de lombinhos de pescada com batata e pimento (4)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete e pimento)														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Chili de carne (carne de bovino picada, feijão preto, cenoura)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Chili vegetariano (soja, feijão preto, cenoura) com arroz branco (6;1V;8V;11V)														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos (12V), pimento e milho														
	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)														
	Prato geral	Paloco à Gomes de Sá (batata, ovo, paloco) (3,4)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan panado no forno com saladinha de batata e ervilha (1,6)														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	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 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)

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2025

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Ovos mexidos (3)														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de cenoura (6;1V;8V;11V)														
	Salada/Legumes	Milho, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com lentilhas														
	Prato geral	Filete de perca no forno com tomilho (4)														
	Guarnição	Batata salteada com azeite e alho														
	Prato vegetariano	Legumes no forno (curgete e tomate) com grão-de-bico cozido e batata cozida														
	Salada/Legumes	Cogumelos (12V), couve coração em juliana e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão catarino														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Estufado de feijão catarino e cenoura com arroz branco														
	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	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Massa espiral com salmão desfiado e milho (1;4;6V;10V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês com massa espiral (1;6;10V)														
	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)														
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface														
	Prato geral	Arroz à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) (14;1V;10V;12V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Arroz vegetariano (tofu, pimento, tomate, cenoura e ervilhas e açafrão) (6;1V;10V;12V)														
	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 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) / Açúç.= 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 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		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 cenoura													
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno (1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V)													
	Guarnição	Arroz branco													
	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	Peito de frango, fatiado, no forno													
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura (6;1V)													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho (4;12V)													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento (1; 6)													
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres													
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cogumelos, couve coração, cenoura, ervilhas e pimento) (12V)													
	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	Arroz de feijão branco com brócolos, milho e tomate (1; 6)													
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - 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 / 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)