

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 05 a 09 de Maio 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	Ρεβιθόσουπα – Sopa de grão-de-bico													
	Prato geral	Χωριάτικη - Salada grega (massa espiral, ovo, queijo feta, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;3;7;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	χορτοφαγική ελληνική σαλάτα - Salada grega vegetariana (massa espiral, seitan, tomate, cebola roxa, azeitonas) 1;6;10V													
	Salada/Legumes	Σταρισμένα λαχανικά - Legumes salteados (pimento, curgete e beringela)													
	Sobremesa	Φρούτα εποχής – Fruta da época*													
	Pão	Ανάμεικτο ψωμί – Pão de mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Caldo Gallego – Caldo Galego (repolho, nabiça e feijão branco)													
	Prato geral	Paella Valenciana - Paelha à Valenciana (frango, carne de porco e lulas, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 14;1V;10V;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Paella Valenciana vegetariana – Paelha à Valenciana vegetariana (tofu, pimento, tomate, cenoura, ervilhas e açafrão) 6;1V;10V;12V													
	Salada/Legumes	Lechuga, berros y pepino - Alface, agrião e pepino													
	Sobremesa	Fruta de temporada – Fruta da época (morangos)*													
	Pão	Pan de trigo e centeo – Pão de mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Ärtsoppa – Creme de ervilhas													
	Prato geral														
	Guarnição	Laxpudding - Empadão de batata (às rodelas) com salmão 3;4;6;7;1V													
	Prato vegetariano	Soyapaj – Empadão de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Rödbets-, morots- och tomat sallad – Salada de beterraba, cenoura e tomate													
	Sobremesa	Säsöngens frukt – Fruta da época													
	Pão	Vete och rågrbröd - Pão de mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Minestrone – Sopa Minestrone (tomate, feijão vermelho, cebola, cenoura e batata)													
	Prato geral	Spaghetti alla bolognese (con formaggio grattugiato) - Esparguete à bolonhesa (com queijo ralado) 1;3;7;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Spaghetti alla bolognese di lenticchie – Esparguete à bolonhesa de lentilhas 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Verdure saltate – Legumes salteados (cogumelos ^{12V} , curgete e pimento)													
	Sobremesa	Frutta di stagione – Fruta da época*													
	Pão	Pane all'aglio - Pão de alho (no forno, com azeite e alho) 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde (com chouriço) 1;6;3V;7V;9V;12V ou caldo verde (sem chouriço)*													
	Prato geral	Pataniscas de bacalhau 1;3;4;6;7													
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos e pimento (sem leite) e arroz de tomate malandrinho 1;6;12V													
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	Broa de milho 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 arterial (HTA) 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 12 a 16 de Maio de 2025

Semana de 12 a 16 de Maio 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	Sopa de alface	165	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4	165	2,0	0,3	25,2	14,4	6,1	0,4
	Prato geral	Filete de cavala de cebolada ⁴	321	21,2	5,2	4,2	3,1	27,6	0,4	351	23,5	5,7	4,2	3,1	29,6	0,4
	Guarnição	Arroz de ervilhas	205	4,1	0,6	3,7	1,4	5,5	0,1	249	5,2	0,8	3,7	1,5	6,2	0,1
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada com arroz de ervilhas ^{6;1V}	577	23,5	3,7	13,6	3,7	35,1	0,2	674	28,0	4,4	14,1	3,8	40,4	0,1
	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
Terça-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	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, couve e cenoura)	397	13,6	3,1	29,9	8,9	36,0	0,2	480	16,3	3,6	38,8	9,9	40,7	0,2
	Guarnição	^{1;6V;10V}														
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura ^{1;6V;10V}	345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	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*	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
	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 com grão-de-bico	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Filete de escamudo panado no forno ^{1;4}	451	7,1	1,4	34,6	0,1	29,1	0,3	515	8,3	1,6	43,2	0,1	31,2	0,4
	Guarnição	Batata dourada no forno com alecrim	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate e feijão-verde ^{6;1V;8V;11V}	314	5,3	0,9	25,2	14,3	33,7	0,4	409	6,9	1,1	32,6	18,1	44,5	0,5
	Salada/Legumes	Tomate, alface 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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4	186	1,9	0,3	24,3	14,9	5,5	0,4
	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 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	Lentilhas estufadas com cogumelos 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	Salteado de pimento, couve branca e curgete	93	4,2	0,7	7,3	6,8	4,0	0,0	110	5,3	0,9	8,4	7,8	4,6	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4
	Prato geral	Filetes de abrótea no forno com molho de tomate ⁴	151	5,5	0,8	1,9	0,9	23,4	0,1	168	6,6	0,9	1,9	0,9	25,1	0,1
	Guarnição	Arroz branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate ^{1;6}	121	4,7	0,8	4,5	1,1	15,0	0,1	155	6,1	1,1	5,1	1,2	19,8	0,1
	Salada/Legumes	Beterraba, alface e cenoura	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4	65	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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	2,0	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 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)

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 19 a 23 de Maio 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	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	Ovo mexido ³	141	10,3	2,6	0,9	0,4	10,2	0,4	169	12,5	3,2	1,0	0,5	12,0	0,4
	Guarnição	Arroz de brócolos	243	8,1	1,2	3,4	2,9	6,3	0,1	285	8,4	1,2	3,7	3,2	7,8	0,1
	Prato vegetariano	Arroz de brócolos, ervilhas e cenoura	489	5,6	0,9	18,7	6,7	17,8	0,3	460	7,0	1,1	21,1	7,5	200,8	0,3
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	63	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral	Migas de paloco gratinadas com molho bechamel (migas de paloco, batata, cenoura ralada e molho bechamel) ^{1;4;7}	411	11,3	2,5	47,6	11,0	26,9	5,1	458	13,4	2,8	51,4	11,3	30,0	5,9
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão-verde, cebola e salsa ^{6;1V}	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de pimento, cogumelos ^{12V} e couve branca	90	4,3	0,7	5,4	4,8	5,3	0,0	107	5,4	0,9	6,1	5,5	6,2	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas	290	8,2	1,5	11,9	3,3	40,0	0,5	310	9,4	1,7	11,9	3,3	42,2	0,5
	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	Massa espiral com favas estufadas e cenoura ^{1;6V;10V}	832	10,5	1,6	99,4	18,6	57,4	0,2	976	13,0	2,0	116,4	20,9	66,3	0,2
	Salada/Legumes	Beterraba, tomate e pepino	58	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3	58	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3
	Prato geral	Salmão no forno com ervas Provence 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	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	Feijoada de seitan (seitan, alho francês e feijão catarino) com arroz branco ^{1;6}	609	10,1	1,9	42,0	7,4	40,4	0,2	694	12,7	2,4	43,5	8,3	46,5	0,2
	Salada/Legumes	Agrião, alface e cenoura	59	1,1	0,3	3,8	3,7	5,6	0,2	59	1,1	0,3	3,8	3,7	5,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1	84 29	2,1 0,0	0,3 0,0	13,7 6,9	10,1 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	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 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	Pá de porco estufada com molho de tomate	227	9,7	2,6	4,4	2,5	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	Massa esparguete 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	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês ^{6;1V}	375	19,8	3,2	13,1	6,8	31,5	0,1	440	23,5	3,8	15,0	7,8	36,8	0,1
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	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	2,0	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 / 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)

Na Europa, o Dia dos Irmãos celebra-se a 31 de Maio. O principal objetivo da data é relembrar a importância que os irmãos têm na nossa formação pessoal. Podemos considerar como irmãos tanto os que são filhos dos nossos pais, como aqueles que conhecemos ao longo da vida e são mais que amigos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de Maio de 2025

Semana de 26 a 30 de Maio 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 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	Rissóis de atum 1;2;3;4;6;7;10;12;14;5V;8V;9V;11V	146	2,3	0,7	26,6	3,0	4,4	1,1	194	3,0	1,0	35,4	4,0	5,9	1,4
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com pimento e arroz de tomate malandrinho 1;6,12V	866	10,3	1,5	69,7	15,3	56,5	0,2	1023	13,1	1,9	80,9	18,5	65,8	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e beterraba	63	0,2	0,0	1,0	9,8	2,3	0,4	63	0,2	0,0	1,0	9,8	2,3	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3	155	2,1	0,3	22,3	15,4	5,8	0,3
	Prato geral	Frango estufado com legumes (curgete, pimento vermelho e cenoura)	425	14,7	2,4	26,6	4,8	42,6	0,5	455	16,8	2,7	27,0	5,2	44,9	0,5
	Guarnição	Massa esparguete 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	Seitan salteado com curgete, pimento vermelho e cenoura 1;6	166	5,1	0,9	12,3	10,0	16,9	0,4	194	5,4	1,0	13,7	10,9	21,8	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	56	0,9	0,1	5,2	5,0	4,7	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0	293	9,0	0,0	39,0	0,0	13,65	0,0
	Prato geral	Perca no forno com molho de limão e tomilho 4	187	6,1	0,5	4,4	3,1	27,9	0,1	206	7,3	0,7	4,4	3,1	29,8	0,1
	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	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz de feijão-verde	560	9,1	1,6	43,4	10,1	27,5	0,2	625	11,2	1,9	44,6	11,1	29,1	0,2
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1	38	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	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
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4	166	1,9	0,2	25,2	14,5	6,4	0,4
	Prato geral	Jardineira de carne de vaca (carne de vaca, batata, ervilha e cenoura, estufados)	460	24,9	9,0	30,2	6,8	26,6	1,9	532	29,1	10,2	34,9	7,3	30,0	2,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Jardineira de tofu (tofu, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) 6;1V	547	22,8	4,0	38,9	11,0	39,2	0,3	635	27,4	4,8	43,6	11,9	45,1	0,3
	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Massada de peixe com grão-de-bico (massa macarronete, pescada, grão-de-bico, cenoura e ervilha) 1;4;6V;10V	400	10,6	1,4	47,2	8,6	23,4	0,3	494	13,4	1,8	59,5	9,4	27,7	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de grão-de-bico (massa macarronete, tomate, curgete e pimento) 1;6V;10V	486	12,1	1,3	68,2	10,0	20,7	0,2	615	15,5	1,7	86,2	11,3	26,2	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	52	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	55	0,5	0,1	5,6	4,9	4,5	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	2,0	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 / 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)