

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 de Novembro 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													
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Coxa de frango estufada com ervilhas													
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Filete de perca no forno 4													
	Guarnição	Arroz de feijão-verde													
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco													
	Prato geral	Febras de porco estufadas com molho de tomate													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Tofu estufado com molho de tomate 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													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Salada de peixe com grão-de-bico (batata, pescada, grão-de-bico, cenoura, ervilha) 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento													
	Salada/Legumes	Juliana de alface com cubos de tomate e pepino com orégãos 1V;10V;12V													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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 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 11 a 15 de Novembro 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														
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou castanhas assadas														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Arroz de feijão catarino														
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de feijão catarino 1;6														
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas														
	Prato geral	Perna de frango estufada														
	Guarnição	Batata salteada com ervilhas														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batata salteada com ervilhas 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração														
	Prato geral	Paloco gratinado no forno com cenoura raspada 1;3;4;7														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com cebola e salsa, cenoura raspada e feijão-verde laminado 6;1V														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Massada de milho, azeitonas, cogumelos, tomate em cubos e ovo 1;3;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de milho, azeitonas, cogumelos, tomate em cubos e lentilhas 1;6V;10V;12V														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	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)

Este é o dia em que se assinala o Dia Internacional dos Direitos da Criança. Com a comemoração deste dia, pretende-se sensibilizar que cada criança tem o direito de crescer numa família.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 de Novembro 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	Sopa de alface														
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 3;4;12;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;14V														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate, milho e feijão-verde com arroz de ervilhas 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;3V;7V;9V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico														
	Prato geral	Filete de pescada no forno com molho de tomate 4														
	Guarnição	Batata salteada com azeite e alho														
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada 6;1V														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento 12V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Bolonhesa de cavala com molho de tomate, alho, orégãos e manjeriço 4;1V;10V;12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate, alho, orégãos e manjeriço 1;6														
	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-Tremço; 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 25 a 29 de Novembro 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 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	Ovos mexidos 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	Massa espiral e cogumelos cozidos 1,6V;10V;12V		160	1,1	0,2	28,7	2,2	7,8	0,1	199	1,4	0,3	35,9	2,7	9,6	0,1
	Prato vegetariano	Massa de favas com cogumelos, cenoura, pimento e milho 1,6V;10V;12V		896	11,6	1,8	105,6	20,9	61,7	0,4	1059	14,5	2,3	125,4	24,1	71,6	0,5
	Salada/Legumes	Curgete, couve-flor e brócolos		74	1,1	0,2	6,0	5,3	7,4	0,0	91	1,4	0,2	7,4	6,5	9,2	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
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo		151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3	151	2,1	0,3	22,0	15,0	5,7	0,3
	Prato geral	Abrótea no forno 4		134	3,7	0,5	0,8	0,0	24,3	0,1	150	4,7	0,7	0,8	0,0	26,0	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno		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	Seitan no forno com molho de cenoura 1,6		136	4,7	0,8	38,8	0,8	19,6	0,1	170	6,0	1,1	39,4	0,9	24,4	0,1
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate		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
Quarta-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	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 de ervilhas		240	4,2	0,7	3,7	1,0	6,2	0,1	284	5,2	0,8	3,7	1,1	7,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês com arroz de ervilhas 6;1V		615	24,0	3,9	16,8	7,8	37,7	0,2	724	28,7	4,6	18,7	8,9	43,8	0,2
	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
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	Massa de salmão (massa cotovelinho, salmão, cenoura, curgete e cogumelos) 1;4;6V;10V;12V		348	10,7	1,7	39,1	6,5	21,5	0,1	417	13,3	2,1	46,8	7,4	24,9	0,1
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e cogumelos e massa espiral 1;6V;10V;12V		487	10,6	1,5	69,4	11,6	23,6	0,3	616	13,6	1,9	87,0	13,1	29,9	0,3
	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* 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	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	Feijoada de frango (feijão catarino, frango, couve e cenoura)		359	5,9	1,1	27,6	9,7	42,5	0,3	415	7,2	1,3	32,5	10,5	47,8	0,3
	Guarnição	Arroz branco		178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	222	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve e cenoura) e arroz branco		569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,1	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura		82	1,2	0,2	13,2	6,3	2,6	0,4	113	1,7	0,3	18,7	7,9	3,4	0,6
	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

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 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)