

O sector do algodão contribuiu para o desenvolvimento económico, no comércio internacional e para a diminuição da pobreza (sustenta 28,67 milhões de produtores e beneficia mais de 100 milhões de famílias em 75 países).

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 07 a 11 de Outubro 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	Saladinha de atum (atum, arroz de ervilhas, cenoura, feijão verde) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, pimento) com arroz de ervilhas, cenoura e feijão-verde 1,6														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;10V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4														
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 1V;6														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-	Sopa	Creme de brócolos														
	Prato geral	Filete de abrótea no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco														
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	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-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)

Neste dia, pretende-se apelar a nível Mundial, à erradicação da fome. O objetivo é que os alimentos nutritivos sejam acessíveis e estejam disponíveis para todos, independentemente do lugar do Mundo.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 14 a 18 de Outubro 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 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	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate 6;1;12		171	6,5	2,6	2,9	2,4	24,6	1,7	222	8,5	3,5	3,3	2,7	32,6	2,2
	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	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10		222	6,5	1,1	18,0	0,6	19,8	1,8	296	8,6	1,4	24,0	0,8	26,4	2,4
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino		55	0,7	0,2	4,7	3,9	5,5	0,0	61	0,8	0,2	5,1	4,3	6,3	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração		140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Massada de cavala, milho e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V		459	19,3	4,2	46,1	4,4	24,0	0,5	478	22,8	4,9	41,8	4,6	25,2	0,6
	Guarnição	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V		876	11,1	1,7	105,8	21,0	58,4	0,4	1036	13,9	2,1	125,5	24,1	67,7	0,5
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V		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
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V		29	0,0	0,0	6,9	6,8	0,0	0,1	29	0,0	0,0	6,9	6,8	0,0	0,1
	Pão			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
	Sopa	Sopa de espinafres		161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão-verde		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	Batata assada		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 1;6		122	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	146	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa		90	0,9	0,2	15,4	8,0	3,6	0,4	125	1,4	0,2	21,3	9,9	4,6	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
	Sopa	Creme de cenoura		134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V		297	14,2	1,0	31,2	0,0	10,9	0,1	315	16,2	1,3	31,2	0,0	10,9	0,0
	Guarnição	Arroz de tomate		188	4,0	0,6	2,4	2,4	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,5	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de tomate 6;1V;8V;11V		537	9,4	1,5	27,7	16,8	38,1	0,5	677	12,1	1,9	35,0	20,6	49,7	0,6
	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*		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-	Sopa	Sopa de nabo e feijão branco		190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4
	Prato geral	Tortilha de ovo (batata, ovo, cogumelos, ervilhas) 3;12V		339	14,5	3,3	28,4	2,9	19,4	0,4	398	17,7	4,0	32,4	3,2	22,3	0,5
	Guarnição	Tofu no forno com cogumelos e batata assada 1V;6;12V		471	23,0	3,6	29,0	3,2	33,5	0,2	555	27,7	4,3	33,4	3,5	39,1	0,3
	Prato vegetariano	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
	Salada/Legumes	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
	Sobremesa	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
	Pão																

*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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 21 a 25 de Outubro 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	Filete de pescada no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cogumelos e milho 12V														
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 6;1V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Empadão (puré de batata) de badejo e cenoura raspada 3;4;7;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete														
	Prato geral	Lombo de porco estufado fatiado														
	Guarnição	Massa macarronete cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Filete de salmão no forno com tomilho 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com lentilhas e arroz de cenoura														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	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 biblioteca é um espaço importante nas escolas. Possibilita a transmissão de conhecimento, tanto através dos livros, como das atividades que se desenvolvem neste local.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Outubro a 01 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 alface													
	Prato geral	Lasanha de carne de bovino 1;3V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lasanha de soja, brócolos e cenoura 1;3V;6;8V;11V													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico													
	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													
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora													
	Prato geral	Petinga frita 4;6;1;3													
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6,12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa														
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

*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 sulfites; 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)