



CASTANHA

A castanha constituiu a base da alimentação até surgir a batata. É uma fonte de nutrientes, nomeadamente vitaminas e minerais, entre eles a vitamina C, B6 e ácido fólico.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2023

		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 legumes (couve branca, espinafres e curgete) ^{7V,12V}		130	2.7	0.3	16.2	10.5	6.0	0.4	130	2.7	0.3	16.2	10.5	6.0	0.4
	Prato geral	Filetes de cavala ⁴ de cebolada		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 milho		213	4.5	0.7	7.1	2.6	4.2	0.3	273.5	5.8	0.9	9.8	3.5	5.4	0.4
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate		659	6.2	0.9	70.0	15.5	52.8	0.1	758	7.6	1.1	79.8	17.3	60.5	0.1
	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	Couve coração e cenoura ^{7V,12V}		140.3	2.3	0.3	19.8	13.5	5.3	0.3	140.3	2.3	0.3	19.8	13.5	5.3	0.3
	Prato geral	Peito de frango estufado		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	Massa macarronete ^{1;3V} / Massa esparguete ^{*1;6V}		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 ^{6;1V} estufado		309	19.1	3.0	4.5	1.6	27.4	0.1	362	22.7	3.6	5.0	1.6	31.9	0.1
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve roxa e pepino		54.5	0.7	0.2	4.7	3.9	5.5	0.0	61	0.8	0.2	5.1	4.3	6.3	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	Couve lombarda e feijão branco ^{7V,12V}		176	2.1	0.2	25.3	14.6	8.0	0.4	176	2.1	0.2	25.3	14.6	8.0	0.4
	Prato geral	Salada de paloco ⁴ , grão-de-bico e cenoura		364	9.7	1.1	40.0	5.2	26.3	4.9	447	12.3	1.4	49.0	5.7	31.4	5.7
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico e cenoura		406	10.4	1.1	57.8	6.1	15.7	0.3	513	13.6	1.4	72.1	6.8	20.2	0.3
	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* ou pêra assada*		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	Creme de curgete ^{7V,12V}		147	2.1	0.3	21.5	14.7	5.5	0.3	147	2.1	0.3	21.5	14.7	5.5	0.3
	Prato geral	Chilli de carne		362	10.7	3.1	25.7	7.9	36.3	0.4	416	12.4	3.5	30.1	8.3	40.8	0.4
	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	Chilli de soja (feijão vermelho e soja ^{6;1V;8V;11V}) e arroz branco		495	8.7	1.4	28.8	9.1	30.1	0.2	580	10.8	1.8	30.6	10.4	35.9	0.2
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flôr 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
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde ^{7V,12V}		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	Abrótea ⁴ estufada		155	3.8	0.5	4.4	3.1	25.2	0.1	171	4.8	0.7	4.4	3.1	27.0	0.1
	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	Lentilhas estufadas com batata, cenoura e feijão-verde		446	9.5	1.3	64.0	11.8	18.8	0.3	556	12.3	1.6	78.6	13.2	23.8	0.3
	Salada/Legumes	Curgete, alho francês e couve coração		76	0.9	0.2	9.0	7.2	4.8	0.0	93	1.1	0.3	11.1	8.9	5.9	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal ^{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
	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 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-Tremço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.
- **Legenda:** Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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)**