

Recomenda-se a ingestão de peixe gordo (por exemplo, salmão, atum), 2 a 3 vezes por semana, pelo seu efeito protetor na saúde cardiovascular.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 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	Alho francês ^{7V,12V}		164	1.9	0.3	19.5	14.6	4.9	0.3	164	1.9	0.3	19.5	14.6	4.9	0.3
	Prato geral	Hambúrguer de aves ^{1,6;3V;7V;12V} no forno		128	2.9	2.1	1.2	1.0	24.1	1.6	171	3.8	2.8	1.6	1.3	32.2	2.1
	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	Pataniscas vegetarianas (ervilha e cenoura – <i>sem ovo</i>) ^{1,6}		324	8.3	1.1	71.8	3.5	17.9	0.2	363	10.5	1.3	73.9	3.9	19.5	0.2
	Salada/Legumes	Curgete, milho e brócolos		85	1.5	0.2	10.4	4.6	5.2	0.2	111	1.9	0.3	14.0	6.0	6.6	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	Alface ^{7V,12V}		143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3	143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3
	Prato geral	Salmão ⁴ no forno		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	Batata, ervilha e milho		199	4.4	0.7	29.8	3.9	6.7	0.3	242	5.6	0.9	36.4	4.9	7.6	0.4
	Prato vegetariano	Soja ^{6;1V;8V;11V} estufada com tomate e batata assada		452	8.8	1.4	48.2	15.7	36.7	0.5	575	11.4	1.8	59.5	19.8	48.0	0.6
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento		54	1.0	0.2	4.5	4.1	4.9	0.0	63	1.2	0.2	5.2	4.8	5.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim ⁷		84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 9.9	10.1 9.7	1.2 5.2	0.0 0.2	84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 9.9	10.1 9.7	1.2 5.2	0.0 0.2
	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 abóbora ^{7V,12V}		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	Massa ^{1;3V} de peru com feijão catarino, couve e cenoura		352	9.2	1.4	29.8	9.5	32.8	0.4	442	11.8	1.8	38.7	10.5	39.9	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	Massa esparguete ^{1,6V} com feijão catarino, couve e cenoura		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*		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	Couve-flor ^{7V,12V}		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	Filetes de pescada ⁴ estufados		167	3.6	0.5	4.6	3.1	24.1	0.1	183	4.6	0.7	4.6	3.1	25.8	0.1
	Guarnição	Arroz de cenoura		193	3.9	0.6	3.5	3.3	3.7	0.2	237	5.0	0.8	3.5	3.4	4.5	0.2
	Prato vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado com alho francês e cenoura		168	5.1	0.9	42.1	4.3	21.9	0.1	226	5.8	1.1	46.8	7.2	29.0	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* 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
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes e lentilhas (nabo, curgete e alho francês) ^{7V,12V}		176	2.4	0.3	26.0	14.5	7.2	0.3	176	2.4	0.3	26.0	14.5	7.2	0.3
	Prato geral	Tortilha de ovos com ervilhas e cenoura		341	14.1	3.2	63.3	2.7	21.2	0.4	397	17.3	3.9	67.3	3.0	23.5	0.5
	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	Salada de feijão-frade com batata, milho e pimento		486	17.3	1.8	72.8	6.4	22.1	0.4	537	19.6	2.1	79.4	7.5	23.0	0.5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	38	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

*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:** 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)**