



1 DEZEMBRO Dia da Restauração

No dia 1 de Dezembro de 1640, o descontentamento do povo Português com a união Ibérica, culminou na Restauração da Independência de Portugal.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 de Novembro a 01 de Dezembro 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	Espinafres ^{7V,12V}	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	Bolonhesa de atum ⁴	234	15.6	2.5	1.7	1.4	21.4	2.0	262	17.8	2.9	1.7	1.4	23.5	2.2
	Guarnição	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	Bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	238	4.5	0.7	13.3	8.7	30.5	0.2	311	5.8	0.9	17.1	11.1	40.5	0.2
	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
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas ^{7V,12V}	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	Coxa de frango assada	215	3.6	0.5	0.8	0.6	35.4	0.1	235	4.6	0.7	0.8	0.6	37.6	0.1
	Guarnição	Arroz de couve e cenoura	219	4.1	0.6	5.6	5.3	6.1	0.2	263	5.2	0.8	5.6	5.4	6.9	0.2
	Prato vegetariano	Tofu ^{6,1V} no forno com molho de tomate	314	19.1	3.0	5.7	1.6	27.5	0.1	368	22.7	3.6	6.1	1.7	32.0	0.1
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e beterraba	75	0.3	0.1	10.1	9.5	4.1	0.3	78	0.3	0.1	10.5	9.8	4.3	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	Couve lombarda ^{7V,12V}	144	1.9	0.2	20.4	14.2	5.7	0.4	144	1.9	0.2	20.4	14.2	5.7	0.4
	Prato geral	Red-fish ⁴ estufado com ervilhas	241	8.0	1.3	8.8	3.9	30.5	0.1	260	9.3	1.5	8.8	3.9	32.3	0.1
	Guarnição	Batata dourada no forno	140	3.5	0.5	23.0	1.4	3.0	0.1	167	4.5	0.7	26.9	1.7	3.5	0.1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com batata, tomate e cenoura	420	9.3	1.2	60.9	9.6	17.2	0.3	524	12.0	1.5	74.8	10.4	21.9	0.3
	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 gelatina de origem vegetal ^{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 0.0	84 29	2.1 0.0	0.3 0.0	13.7 6.9	10.1 6.8	1.2 0.0	0.0 0.0
	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 cenoura e feijão branco ^{7V,12V}	150	2.2	0.3	21.4	12.3	6.5	0.2	150	2.2	0.3	21.4	12.3	6.5	0.2
	Prato geral	Pá de porco assada fatiada	196	9.2	2.4	1.1	0.6	27.0	0.1	218	10.7	2.7	1.1	0.6	29.2	0.1
	Guarnição	Massa espiral ^{1,3V}	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 ^{1,6} no forno com alho francês	144	5.0	0.9	6.2	3.4	16.9	0.1	185	6.5	1.2	7.7	4.2	22.3	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
Sexta-feira	Sopa	FERIADO DIA DA RESTAURAÇÃO														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	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 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)**