



8 NOVEMBRO

**Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis**

Pretende combater a obesidade incentivando os cidadãos da União Europeia a adotarem uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico.

**EMENTA**

**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 06 a 10 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	Brócolos <sup>7V,12V</sup>		170	2.4	0.3	18.1	13.6	6.5	0.4	170	2.4	0.3	18.1	13.6	6.5	0.4
	Prato geral	Massa espiral <sup>1,3V</sup> com cogumelos <sup>12V</sup> e atum <sup>4</sup>		376	16,3	2,7	30,1	3,4	26,2	2,1	440	18,7	3,1	37,2	3,9	29,5	2,3
	Guarnição	Massa esparguete* <sup>1,6V</sup>		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	Hambúrguer de vegetais <sup>1,10</sup>		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	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 <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>		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 <sup>7V,12V</sup>		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	Arroz de frango, pimento e cenoura		406	9.5	1.6	28.1	1.8	46.1	0.1	470	11.7	2.0	28.1	1.9	49.2	0.1
	Guarnição			695	9.9	1.5	93.7	13.8	56.0	0.1	803	12.3	1.8	103.5	15.7	63.8	0.1
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura		695	9.9	1.5	93.7	13.8	56.0	0.1	803	12.3	1.8	103.5	15.7	63.8	0.1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba		76.5	0.0	0.0	11.4	10.7	3.7	0.4	79.5	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 <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>		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 couve-flor e abóbora <sup>7V,12V</sup>		161	1.8	0.2	19.9	14.7	6.6	0.4	161	1.8	0.2	19.9	14.7	6.6	0.4
	Prato geral	Pescada <sup>4</sup> assada		135	3.7	0.5	0.8	0.6	24.3	0.1	151	4.7	0.7	0.8	0.6	26.0	0.1
	Guarnição	Batata e feijão-verde		166	3.7	0.6	26.1	3.7	4.5	0.1	198	4.8	0.8	30.7	4.5	5.4	0.1
	Prato vegetariano	Grão-de-bico estufado com cebola, feijão-verde e batata		422.1	10.8	1.2	59.0	6.5	17.1	0.2	536.1	14.0	1.5	74.0	7.8	22.1	0.2
	Salada/Legumes	Cogumelos <sup>12V</sup> , couve coração e pimento		53.9	1.0	0.2	4.5	4.1	4.9	0.0	63.1	1.2	0.2	5.2	4.8	5.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou salada de fruta*		84 51	2.1 0.3	0.3 0.0	13.7 9.8	10.1 9.8	1.2 0.8	0.0 0.0	84 51	2.1 0.3	0.3 0.0	13.7 9.8	10.1 9.8	1.2 0.8	0.0 0.0
	Pão	De mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>		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 <sup>7V,12V</sup>		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	Ovos <sup>3</sup> mexido		159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	Guarnição	Arroz de feijão		192	3,9	0,5	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Tofu <sup>6,1V</sup> no forno com molho de cenoura e arroz de feijão		328	19.1	3.0	34.0	0.8	32.1	0.1	382	22.6	3.6	40.5	0.8	36.6	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* ou Leite-creme <sup>7</sup>		84 91	2.1 2.4	0.3 1.3	13.7 13.2	10.1 13.1	1.2 4.4	0.0 0.2	84 91	2.1 2.4	0.3 1.3	13.7 13.2	10.1 13.1	1.2 4.4	0.0 0.2
	Pão	De mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>		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	Espinafres e grão-de-bico <sup>7V,12V</sup>		179	3.0	0.3	25.0	13.8	7.9	0.6	179	3.0	0.3	25.0	13.8	7.9	0.6
	Prato geral	Febra de porco estufada		227	9.7	2.6	4.4	3.1	30.0	0.3	249	11.2	2.9	4.4	3.1	32.2	0.3
	Guarnição	Massa esparguete <sup>1,6V</sup>		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 <sup>1,6</sup> estufado com curgete		139	4.9	0.8	6.1	3.5	16.4	0.1	167	5.3	0.9	7.2	3.9	21.5	0.1
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês		90.3	1.2	0.3	12.7	6.3	4.7	0.2	118	1.6	0.3	16.8	8.1	5.9	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 <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>		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 rijas; 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)**