

**EMENTA**
**2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO**

Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2025

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno (1;14;2V;3V;4V;6V;7V;10V;12V)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho (6;1V;8V;11V;12V)														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco														
	Prato geral	Peito de frango, fatiado, no forno														
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cenoura (6;1V)														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete														
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho (4;12V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento (1; 6)														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres														
	Prato geral	Jardineira de carnes (carne de porco, frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cogumelos, couve coração, cenoura, ervilhas e pimento) (12V)														
	Salada/Legumes	Pimento, beterraba e tomate														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate (4)														
	Guarnição	Arroz de feijão branco														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão branco com brócolos, milho e tomate (1; 6)														
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho														
	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 rijá; 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 / Lip.=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)