

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

Semana de 03 a 07 de Fevereiro de 2025

		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 abóbora													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Abrótea no forno 4													
	Guarnição	Saladina de batata e ervilha com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12													
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão vermelho com molho verde (azeite, vinagre, salsa e cebola) 12													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;7V;3V;1V;8V;6V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico													
	Prato geral	Perna de frango estufada com ervas aromáticas 1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6													
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Massada de salmão com legumes (beringela e brócolos) gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Lombo de porco, fatiado, no forno													
	Guarnição	Arroz de ervilhas													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês e arroz colorido (ervilha, cenoura e milho) 6;1V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração em juliana e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

\*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 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 / Líp.=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)