

O atum é um peixe gordo que pode ser encontrado fresco ou em conserva. O atum em conserva apresenta-se tanto em óleo, como em azeite ou água, permitindo realizar uma escolha de acordo com as necessidades e gosto de cada um.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Dezembro de 2024 a 03 de Janeiro 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 | Sopa de abóbora | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de tomate | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e pepino | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Creme de curgete 7V;12V | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Bifinhos de peru estufados | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral cozida 1;6V;10V | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu de cebolada 6;1V | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Couve roxa, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | |
| Quarta-feira | Sopa | FERIADO DIA DE ANO NOVO | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de alho francês | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral 1;6V | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10 | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Brócolos, couve-flor e feijão-verde | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Arroz de atum com cenoura e ervilhas 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com ervilhas e arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Beterraba, pepino e alface | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 / 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)