

O bacalhau pode viver 25 anos e pesar até 96 kg, medindo entre 1 e 2 metros. Apresenta baixo teor de gordura e proteína de alto valor biológico.

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

Semana de 23 a 27 de Setembro de 2024

		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	Sopa de espinafres													
	Prato geral	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Gratinado de soja 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco													
	Prato geral	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V													
	Guarnição	Arroz de couve e cenoura													
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve e cenoura 1;6;12V													
	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	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Red-fish no forno 4													
	Guarnição	Batata dourada no forno													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Febras estufadas													
	Guarnição	Massa cotovelinhos com feijão branco 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Cogumelos12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V													
	Prato geral	Arroz de bacalhau com tomate e pimento 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura e couve lombarda) com arroz branco													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	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 rijas; 9-Alpico; 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)