

O milho pode apresentar cores variadas: amarelo, vermelho, roxo, entre outras. A diversidade de cores, resulta do cruzamento entre espécies. Uma única espiga de milho pode ter mais do que uma cor.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 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 abóbora														
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 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 espinafres e grão-de-bico														
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V														
	Guarnição	Arroz de feijão														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão vermelho com couve lombarda e cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos														
	Prato geral	Peito de peru estufado fatiado														
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de cogumelos 6;1V;12V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alface														
	Prato geral	Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, batata e cenoura) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Perna de frango estufada														
	Guarnição	Arroz de feijão-verde														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, couve lombarda e cenoura														
	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 rijã; 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)