

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

Semana de 09 a 13 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	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, feijão verde, cenoura e ervilhas) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa vegetariana colorida (seitan, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) 1;6;10V													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno com salada de batata, ervilha, feijão-verde, cebola e salsa 1;6													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco													
	Prato geral	Carne de vaca assada fatiada													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento													
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Bolonesa de cavala com molho de tomate 4													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;11V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
	Prato geral	Peito de frango estufado													
	Guarnição	Arroz de milho													
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e arroz de milho													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;11V;3V;6V;7V;8V													
	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 / 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)