

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 24 a 28 de Março 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 legumes (couve branca, espinafres e curgete) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Bolonhesa de cavala com molho de tomate (4) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa esparguete (1;6V;10V) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bolonhesa de soja (6;1V;8V;11V) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cenoura, milho e couve roxa | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V) | | | | | | | | | | | | | | |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de feijão-verde | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz branco | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | Filete de pescada no forno com molho de pimento (4) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Batata salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Bife de seitan estufado com alho francês (1;6) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Cenoura, milho e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V) | | | | | | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve coração e cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Peito de frango estufado | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Massa espiral cozida (1;6V;10V) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Favas estufadas com tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Feijão-verde, couve-flor e brócolos | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pão | De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V) | | | | | | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de curgete | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato geral | Filete de perca panado no forno (1;4) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Guarnição | Arroz de cenoura | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Tofu panado no forno com arroz de cenoura (1;6) | | | | | | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Alface, couve roxa e pepino | | | | | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época* ou maçã assada* | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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-Tremçoço; 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)