

A obesidade é uma doença crónica e um fator de risco para outras doenças. A sinalização deste dia tem como objetivo consciencializar para a necessidade da implementação de políticas de saúde pública que atuem na prevenção desta doença.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 03 a 07 de Março 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	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	Cogumelos (12V), milho e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Terça-feira	Sopa														
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Dia de Carnaval Feriado															
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Empadão (puré) de atum (3;4;7)													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão (puré) de soja (6;1V;8V;11V)													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Almôndegas de aves estufadas (1;3;6;7V;12V)													
	Guarnição	Massa esparguete (1;6V;10V)													
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho (1;6V;10V)													
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme (7)													
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)													
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos													
	Prato geral	Pataniscas de bacalhau (1;3;4;6;7)													
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) com arroz de tomate malandrinho (1;6;12V)													
	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-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)