

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo. Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

### EMENTA

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 31 de Março a 04 de Abril 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	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Arroz colorido com ovo (arroz, ovo, ervilhas, tomate e curgete) (3)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Tofu estufado com arroz de ervilhas, tomate e curgete (6;1V)														
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos (12V), pimento e milho														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo														
	Prato geral	Rancho (massa, grão-de-bico, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) (1;6;12;3V;7V;9V;10V)														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, massa, couve e cenoura) (1;6;8V;10V;11V)														
	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	Creme de abóbora														
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas ( 4;1V;10V;12V)														
	Guarnição	Batata dourada no forno e feijão-verde cozido														
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com ervilhas e legumes (curgete, beringela, pimento, cenoura e feijão verde) com batata dourada no forno (1;6)														
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor														
	Prato geral	Coxa de frango assada														
	Guarnição	Massa espiral cozida (1;6V;10V)														
	Prato vegetariano	Estufado de feijão preto, ervilhas e alho francês														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal (12;1V;3V;6V;7V;8V)														
	Pão	De mistura (1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V)														
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)														
	Prato geral	Tranches de pescada estufados com molho de tomate (4)														
	Guarnição	Arroz de couve lombarda e cenoura														
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas, feijão-verde, 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)														

\*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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 rija; 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)