

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 5 a 9 de junho de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Ovo mexido acompanhado de massa colorida (massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos)		327,0	15,8	3,0	30,9	4,1	15,6	0,8
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); pescada; pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas acompanhada de batata salteada		294,4	9,0	1,3	24,2	2,2	28,0	0,6
	Salada/Legumes	Pepino, beterraba e feijão-verde		53,8	0,7	0,0	8,5	1,8	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com tomate e cenoura		499,2	23,1	5,2	36,3	4,5	35,7	0,6
	Salada/Legumes	Couve em juliana, milho e cogumelos		76,6	1,2	0,1	11,8	2,0	4,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); atum; massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum		436,4	20,9	2,1	31,4	1,8	29,9	1,3
	Salada/Legumes	Alface, pimento e cenoura		22,2	0,3	0,0	3,4	3,2	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/iogurte		74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 12 a 16 de junho de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos);	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate e esparguete	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	469,6	24,7	1,2	37,7	1,8	23,4	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	pão (glúten)	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos);	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz	bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio);	558,7	30,3	4,0	49,6	1,7	20,6	1,6
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pimento	pão (glúten)	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/78	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	Sopa (aipo, sulfitos);	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Perna de frango estufada acompanhada de massa de ervilhas e cenoura	massa (glúten);	364,3	11,6	2,0	24,1	4,7	41,0	0,7
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e brócolos	pão (glúten)	49,0	0,7	0,2	6,9	6,7	3,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com cenoura	Sopa (aipo, sulfitos);	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Filete de salmão assado acompanhado de batata salteada com alho	salmão; gelatina (sulfitos);	517,5	35,5	6,5	24,3	2,0	24,4	0,4
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve ripada	pão (glúten)	31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/114,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/27,8	16,3/27,2	1,1/0,0	0,0/0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos);	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pá de porco assada fatiada com arroz de cenoura	pão (glúten)	418,9	17,0	4,4	34,9	3,0	30,6	0,6
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e milho		36,8	0,3	0,0	5,1	4,9	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 19 a 23 de junho de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Massa macarronete com ovo mexido e jardineira de legumes	322,5	15,6	3,1	27,9	7,5	17,8	0,6
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e tomate	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
		Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Carne de porco estufada à Provençal com batata estufada	401,0	13,8	3,3	31,7	8,7	37,2	0,5
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
		Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Filetes de pescada assados com arroz de tomate	329,6	9,2	1,3	34,4	2,6	26,4	0,6
	Salada/Legumes	Pimento, feijão-verde e ervilhas	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme	74,9/ 144	0,5/ 2,1	0,2/ 1,5	16,5/ 27,0	16,3/ 22,5	1,1/ 4,4	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
		Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; leite-creme (leite); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Peito de peru estufado acompanhado de massa esparguete	346,2	12,5	2,7	29,4	1,8	28,1	0,4
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	37,2	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
		Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Empadão de arroz de atum com ervilhas e cenoura gratinado no forno	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Salada/Legumes	Tomate, couve-roxa e milho	50,0	0,5	0,0	9,3	2,5	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada	74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
		Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)							

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de junho de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Almondegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete		461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate		21,4	0,0	0,1	3,7	3,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de perca; pão (glúten)	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Filetes de perca fritos com arroz de cenoura		391,0	16,0	2,1	34,7	2,9	26,2	0,6
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e beterraba		28,2	0,3	0,0	4,6	4,1	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida		74,9/78	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Jardineira de aves (batata, frango, peru, ervilha, cenoura e feijão verde)		420,4	15,3	3,2	35,4	8,8	34,8	0,6
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês e couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cavala; pudim (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de cavala		406,0	17,5	2,7	31,7	1,8	29,7	1,8
	Salada/Legumes	Milho, beterraba e cenoura		77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/pudim		74,9/114,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/27,8	16,3/27,2	1,1/0,0	0,0/0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos e couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Pá de porco assada com massa macarronete e cenoura		420,6	16,9	4,4	35,4	3,9	31,7	0,6
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino		41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 5 a 9 de junho de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Salteado de tofu, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos acompanhado de massa cotovelos		385,3	16,1	2,2	36,3	5,5	23,9	0,6
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Bifes de seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas acompanhados de batata salteada		260,5	8,3	1,3	26,0	2,2	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Pepino, beterraba e feijão-verde		53,8	0,7	0,0	8,5	1,8	3,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	Arroz de lentilhas com tomate e cenoura		410,7	7,0	1,1	64,9	5,2	18,8	0,3
	Salada/Legumes	Couve em juliana, milho e cogumelos		76,6	1,2	0,1	11,8	2,0	4,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); soja; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja		449,1	19,4	2,7	42,4	5,8	25,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, pimento e cenoura		22,2	0,3	0,0	3,4	3,2	1,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/ 114,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 27,8	16,3/ 27,2	1,1/ 0,0	0,0/ 0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 12 a 16 de junho de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); pão (glúten)	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Hambúrguer vegetariano com molho de tomate e esparguete		478,0	21,1	2,7	58,1	4,1	11,1	1,4
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate		59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa (aipo sulfitos); falafel (glúten); pão (glúten)	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Falafel com salada de feijão-frade e arroz		503,7	21,2	2,6	62,2	2,5	12,6	1,2
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pimento		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/78	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Cogumelos grelhados com feijão preto acompanhados de massa de ervilhas e cenoura		425,1	8,6	1,1	64,5	4,9	22,5	0,3
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e brócolos		49,0	0,7	0,2	6,9	6,7	3,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); salmão; tofu (soja); cogumelos (sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Tofu salteado com batata e legumes (cogumelos, pimento e curgete)		352,5	16,0	2,3	29,2	6,1	22,5	0,3
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve ripada		31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/114,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/27,8	16,3/27,2	1,1/0,0	0,0/0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Empadão de arroz de soja e cenoura		452,9	18,9	2,6	46,7	7,9	23,2	0,3
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e milho		36,8	0,3	0,0	5,1	4,9	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 19 a 23 de junho de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); pão (glúten)	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Hambúrguer vegetariano com massa e jardineira de legumes		465,4	20,9	2,7	54,3	9,8	13,1	1,5
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e tomate		67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); tofu (soja); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Salteado de batata, tofu, cogumelos, cenoura e ervilhas		353,3	15,7	2,2	29,6	6,7	23,1	0,4
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba		67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Creme de alho francês e abóbora	Sopa (aipo, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Favas estufadas acompanhadas de arroz de tomate		359,0	8,4	1,3	51,4	5,8	18,3	0,3
	Salada/Legumes	Pimento, feijão-verde e ervilhas		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/ 151,5	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	1,1/ 4,4	0,0/ 0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Cubinhos de seitan salteados acompanhados de massa esparguete		294,1	9,1	1,5	31,2	1,8	20,7	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura		37,2	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Empadão de arroz de feijão branco, couve-lombarda e cenoura		462,3	8,5	1,3	72,1	7,1	22,5	0,4
	Salada/Legumes	Tomate, couve-roxa e milho		50,0	0,5	0,0	9,3	2,5	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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)

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 26 a 30 de junho de 2023

Sabias que...?

O **tomate** é um alimento extremamente versátil que nasce e cresce como um fruto. No entanto, é **reconhecido como um hortícola pelo seu baixo teor de frutose** e pelo seu sabor pouco adocicado.

Este é **rico em vitaminas (A, C e K), sais minerais (potássio, magnésio, sódio, cálcio e ferro) e fibras.**

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); soja; cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Stroganoff de soja e cogumelos e massa esparguete		285,5	7,6	1,2	29,1	6,3	22,1	0,2
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate		21,4	0,0	0,1	3,7	3,5	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); tofu panado (glúten, soja); pão (glúten)	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Tofu panado com arroz de cenoura		416,0	15,5	2,2	47,5	4,4	20,5	0,5
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e beterraba		28,2	0,3	0,0	4,6	4,1	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida		74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Jardineira de soja e legumes (batata, soja, cenoura e feijão verde)		442,0	18,9	2,6	42,2	11,9	25,3	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês e couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Favas gratinadas com pimento e cebola acompanhadas de massa esparguete		383,2	9,5	1,5	51,5	9,1	22,1	0,3
	Salada/Legumes	Milho, beterraba e cenoura		77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/ 151,5	0,5/ 2,1	0,2/ 1,4	16,5/ 28,5	16,3/ 24,0	1,1/ 4,4	0,0/ 0,3
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal		
					Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos e couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Empadão de 2 feijões (feijão branco e feijão vermelho) com cenoura e couve lombarda e massa cotovelinhos		391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino		41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura		67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

Legenda: Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)