

**8 NOVEMBRO****Dia Europeu da Alimentação e Cozinha Saudáveis**

Pretende combater a obesidade incentivando os cidadãos da União Europeia a adotarem uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico.

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

Semana de 06 a 10 de Novembro de 2023

			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	Brócolos ^{7V,12V}	170	2.4	0.3	18.1	13.6	6.5	0.4	170	2.4	0.3	18.1	13.6	6.5	0.4
	Prato geral	Massa espiral ^{1,3V} com cogumelos ^{12V} e atum ⁴	376	16,3	2,7	30,1	3,4	26,2	2,1	440	18,7	3,1	37,2	3,9	29,5	2,3
	Guarnição	Massa esparguete ^{*1,6V}	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	Hambúrguer de vegetais ^{1,10}	222	6.5	1.1	18.0	0.6	19.8	1.8	296	8.6	1.4	24.0	0.8	26.4	2.4
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Terça-feira	Sopa	Alface ^{7V,12V}	143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3	143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3
	Prato geral	Arroz de frango, pimento e cenoura	406	9.5	1.6	28.1	1.8	46.1	0.1	470	11.7	2.0	28.1	1.9	49.2	0.1
	Guarnição		695	9.9	1.5	93.7	13.8	56.0	0.1	803	12.3	1.8	103.5	15.7	63.8	0.1
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura	695	9.9	1.5	93.7	13.8	56.0	0.1	803	12.3	1.8	103.5	15.7	63.8	0.1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	76.5	0.0	0.0	11.4	10.7	3.7	0.4	79.5	0.0	0.0	11.8	11.0	3.9	0.4
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora ^{7V,12V}	161	1.8	0.2	19.9	14.7	6.6	0.4	161	1.8	0.2	19.9	14.7	6.6	0.4
	Prato geral	Pescada ⁴ assada	135	3.7	0.5	0.8	0.6	24.3	0.1	151	4.7	0.7	0.8	0.6	26.0	0.1
	Guarnição	Batata e feijão-verde	166	3.7	0.6	26.1	3.7	4.5	0.1	198	4.8	0.8	30.7	4.5	5.4	0.1
	Prato vegetariano	Grão-de-bico estufado com cebola, feijão-verde e batata	422.1	10.8	1.2	59.0	6.5	17.1	0.2	536.1	14.0	1.5	74.0	7.8	22.1	0.2
	Salada/Legumes	Cogumelos ^{12V} , couve coração e pimento	53.9	1.0	0.2	4.5	4.1	4.9	0.0	63.1	1.2	0.2	5.2	4.8	5.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou salada de fruta*	84 51	2.1 0.3	0.3 0.0	13.7 9.8	10.1 9.8	1.2 0.8	0.0 0.0	84 51	2.1 0.3	0.3 0.0	13.7 9.8	10.1 9.8	1.2 0.8	0.0 0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura ^{7V,12V}	134	2.1	0.3	19.0	12.2	5.3	0.2	134	2.1	0.3	19.0	12.2	5.3	0.2
	Prato geral	Ovo ³ mexido	159	10,7	2,7	1,2	0,6	13,2	0,4	191	13,0	3,2	1,4	0,7	15,6	0,5
	Guarnição	Arroz de feijão	192	3,9	0,5	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Tofu ^{6,1V} no forno com molho de cenoura e arroz de feijão	328	19.1	3.0	34.0	0.8	32.1	0.1	382	22.6	3.6	40.5	0.8	36.6	0.1
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	78	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0	98	1.3	0.2	8.6	6.8	9.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época* ou Leite-creme ⁷	84 91	2.1 2.4	0.3 1.3	13.7 13.2	10.1 13.1	1.2 4.4	0.0 0.2	84 91	2.1 2.4	0.3 1.3	13.7 13.2	10.1 13.1	1.2 4.4	0.0 0.2
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Sexta-feira	Sopa	Espinafres e grão-de-bico ^{7V,12V}	179	3.0	0.3	25.0	13.8	7.9	0.6	179	3.0	0.3	25.0	13.8	7.9	0.6
	Prato geral	Febra de porco estufada	227	9.7	2.6	4.4	3.1	30.0	0.3	249	11.2	2.9	4.4	3.1	32.2	0.3
	Guarnição	Massa esparguete ^{1,6V}	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado com curgete	139	4.9	0.8	6.1	3.5	16.4	0.1	167	5.3	0.9	7.2	3.9	21.5	0.1
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês	90.3	1.2	0.3	12.7	6.3	4.7	0.2	118	1.6	0.3	16.8	8.1	5.9	0.3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5

***Opção vegetariana**

- **ALÉRGICOS - 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:** 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)**



CASTANHA

A castanha constituiu a base da alimentação até surgir a batata. É uma fonte de nutrientes, nomeadamente vitaminas e minerais, entre eles a vitamina C, B6 e ácido fólico.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de Novembro de 2023

			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) ^{7V,12V}	130	2.7	0.3	16.2	10.5	6.0	0.4	130	2.7	0.3	16.2	10.5	6.0	0.4
	Prato geral	Filetes de cavala ⁴ de cebolada	321	21.2	5.2	4.2	3.1	27.6	0.4	351	23.5	5.7	4.2	3.1	29.6	0.4
	Guarnição	Arroz de milho	213	4.5	0.7	7.1	2.6	4.2	0.3	273.5	5.8	0.9	9.8	3.5	5.4	0.4
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate	659	6.2	0.9	70.0	15.5	52.8	0.1	758	7.6	1.1	79.8	17.3	60.5	0.1
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba	63	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3	63	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Terça-feira	Sopa	Couve coração e cenoura ^{7V,12V}	140.3	2.3	0.3	19.8	13.5	5.3	0.3	140.3	2.3	0.3	19.8	13.5	5.3	0.3
	Prato geral	Peito de frango estufado	172	5.1	0.9	4.4	3.1	26.7	0.3	191	6.2	1.1	4.4	3.1	28.8	0.3
	Guarnição	Massa macarronete ^{1;3V} / Massa esparguete ^{*1;6V}	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	Tofu ^{6;1V} estufado	309	19.1	3.0	4.5	1.6	27.4	0.1	362	22.7	3.6	5.0	1.6	31.9	0.1
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve roxa e pepino	54.5	0.7	0.2	4.7	3.9	5.5	0.0	61	0.8	0.2	5.1	4.3	6.3	0.0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda e feijão branco ^{7V,12V}	176	2.1	0.2	25.3	14.6	8.0	0.4	176	2.1	0.2	25.3	14.6	8.0	0.4
	Prato geral	Salada de paloco ⁴ , grão-de-bico e cenoura	364	9.7	1.1	40.0	5.2	26.3	4.9	447	12.3	1.4	49.0	5.7	31.4	5.7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico e cenoura	406	10.4	1.1	57.8	6.1	15.7	0.3	513	13.6	1.4	72.1	6.8	20.2	0.3
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura	82	1.2	0.2	13.2	6.3	2.6	0.4	113	1.7	0.3	18.7	7.9	3.4	0.6
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*	84 76	2.1 0.6	0.3 0.0	13.7 15.1	10.1 15.1	1.2 0.5	0.0 0.0	84 76	2.1 0.6	0.3 0.0	13.7 15.1	10.1 15.1	1.2 0.5	0.0 0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete ^{7V,12V}	147	2.1	0.3	21.5	14.7	5.5	0.3	147	2.1	0.3	21.5	14.7	5.5	0.3
	Prato geral	Chilli de carne	362	10.7	3.1	25.7	7.9	36.3	0.4	416	12.4	3.5	30.1	8.3	40.8	0.4
	Guarnição	Arroz branco	178	3.9	0.6	0.9	0.8	3.3	0.1	222	5.0	0.8	0.9	0.9	4.1	0.1
	Prato vegetariano	Chilli de soja (feijão vermelho e soja ^{6;1V;8V;11V}) e arroz branco	495	8.7	1.4	28.8	9.1	30.1	0.2	580	10.8	1.8	30.6	10.4	35.9	0.2
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flôr e feijão verde	78	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0	98	1.3	0.2	8.6	6.8	9.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde ^{7V,12V}	155	2.1	0.3	22.3	15.4	5.8	0.3	155	2.1	0.3	22.3	15.4	5.8	0.3
	Prato geral	Abrótea ⁴ estufada	155	3.8	0.5	4.4	3.1	25.2	0.1	171	4.8	0.7	4.4	3.1	27.0	0.1
	Guarnição	Batata assada	139	3.5	0.5	23.0	1.4	3.0	0.1	166	4.5	0.7	26.9	1.7	3.5	0.1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com batata, cenoura e feijão-verde	446	9.5	1.3	64.0	11.8	18.8	0.3	556	12.3	1.6	78.6	13.2	23.8	0.3
	Salada/Legumes	Curgete, alho francês e couve coração	76	0.9	0.2	9.0	7.2	4.8	0.0	93	1.1	0.3	11.1	8.9	5.9	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal ^{1V;3V;6V;7V;8V}	84 29	2.1 0.0	0.3 0.0	13.7 6.9	10.1 6.8	1.2 0.0	0.0 0.0	84 29	2.1 0.0	0.3 0.0	13.7 6.9	10.1 6.8	1.2 0.0	0.0 0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5

*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:** 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)**

Recomenda-se a ingestão de peixe gordo (por exemplo, salmão, atum), 2 a 3 vezes por semana, pelo seu efeito protetor na saúde cardiovascular.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 de Novembro de 2023

		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	Alho francês ^{7V,12V}		164	1.9	0.3	19.5	14.6	4.9	0.3	164	1.9	0.3	19.5	14.6	4.9	0.3
	Prato geral	Hambúrguer de aves ^{1,6;3V;7V;12V} no forno		128	2.9	2.1	1.2	1.0	24.1	1.6	171	3.8	2.8	1.6	1.3	32.2	2.1
	Guarnição	Arroz de milho		213	4.5	0.7	7.1	2.6	4.2	0.3	273.5	5.8	0.9	9.8	3.5	5.4	0.4
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (ervilha e cenoura – <i>sem ovo</i>) ^{1,6}		324	8.3	1.1	71.8	3.5	17.9	0.2	363	10.5	1.3	73.9	3.9	19.5	0.2
	Salada/Legumes	Curgete, milho e brócolos		85	1.5	0.2	10.4	4.6	5.2	0.2	111	1.9	0.3	14.0	6.0	6.6	0.3
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}		92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Terça-feira	Sopa	Alface ^{7V,12V}		143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3	143	2.0	0.3	20.4	14.1	5.5	0.3
	Prato geral	Salmão ⁴ no forno		167	8.1	1.3	0.8	0.6	21.8	0.1	186	9.4	1.5	0.8	0.6	23.5	0.1
	Guarnição	Batata, ervilha e milho		199	4.4	0.7	29.8	3.9	6.7	0.3	242	5.6	0.9	36.4	4.9	7.6	0.4
	Prato vegetariano	Soja ^{6;1V;8V;11V} estufada com tomate e batata assada		452	8.8	1.4	48.2	15.7	36.7	0.5	575	11.4	1.8	59.5	19.8	48.0	0.6
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento		54	1.0	0.2	4.5	4.1	4.9	0.0	63	1.2	0.2	5.2	4.8	5.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim ⁷		84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 9.9	10.1 9.7	1.2 5.2	0.0 0.2	84 90	2.1 3.4	0.3 1.6	13.7 9.9	10.1 9.7	1.2 5.2	0.0 0.2
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}		92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora ^{7V,12V}		158	2.0	0.3	20.0	14.6	5.0	0.3	158	2.0	0.3	20.0	14.6	5.0	0.3
	Prato geral	Massa ^{1;3V} de peru com feijão catarino, couve e cenoura		352	9.2	1.4	29.8	9.5	32.8	0.4	442	11.8	1.8	38.7	10.5	39.9	0.4
	Guarnição	Arroz de milho		213	4.5	0.7	7.1	2.6	4.2	0.3	273.5	5.8	0.9	9.8	3.5	5.4	0.4
	Prato vegetariano	Massa esparguete ^{1,6V} com feijão catarino, couve e cenoura		345	8.5	1.3	78.3	5.9	18.4	0.1	403	10.7	1.6	85.9	6.8	20.1	0.1
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos		78	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0	98	1.3	0.2	8.6	6.8	9.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}		92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quinta-feira	Sopa	Couve-flor ^{7V,12V}		154	1.9	0.2	21.9	15.2	7.3	0.4	154	1.9	0.2	21.9	15.2	7.3	0.4
	Prato geral	Filetes de pescada ⁴ estufados		167	3.6	0.5	4.6	3.1	24.1	0.1	183	4.6	0.7	4.6	3.1	25.8	0.1
	Guarnição	Arroz de cenoura		193	3.9	0.6	3.5	3.3	3.7	0.2	237	5.0	0.8	3.5	3.4	4.5	0.2
	Prato vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado com alho francês e cenoura		168	5.1	0.9	42.1	4.3	21.9	0.1	226	5.8	1.1	46.8	7.2	29.0	0.1
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba		77	0.0	0.0	11.4	10.7	3.7	0.4	80	0.0	0.0	11.8	11.0	3.9	0.4
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*		84 103	2.1 0.8	0.3 0.2	13.7 21.5	10.1 21.5	1.2 0.3	0.0 0.0	84 103	2.1 0.8	0.3 0.2	13.7 21.5	10.1 21.5	1.2 0.3	0.0 0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}		92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes e lentilhas (nabo, curgete e alho francês) ^{7V,12V}		176	2.4	0.3	26.0	14.5	7.2	0.3	176	2.4	0.3	26.0	14.5	7.2	0.3
	Prato geral	Tortilha de ovos com ervilhas e cenoura		341	14.1	3.2	63.3	2.7	21.2	0.4	397	17.3	3.9	67.3	3.0	23.5	0.5
	Guarnição	Arroz de milho		213	4.5	0.7	7.1	2.6	4.2	0.3	273.5	5.8	0.9	9.8	3.5	5.4	0.4
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e pimento		486	17.3	1.8	72.8	6.4	22.1	0.4	537	19.6	2.1	79.4	7.5	23.0	0.5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0
	Sobremesa	Fruta da época*		84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V}		92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5

*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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.
- **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)**



1 DEZEMBRO Dia da Restauração

No dia 1 de Dezembro de 1640, o descontentamento do povo Português com a união Ibérica, culminou na Restauração da Independência de Portugal.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 de Novembro a 01 de Dezembro de 2023

			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	Espinafres ^{7V,12V}	161	2.3	0.2	17.8	13.6	5.3	0.6	161	2.3	0.2	17.8	13.6	5.3	0.6
	Prato geral	Bolonhesa de atum ⁴	234	15.6	2.5	1.7	1.4	21.4	2.0	262	17.8	2.9	1.7	1.4	23.5	2.2
	Guarnição	Massa esparguete ^{1,6V}	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	238	4.5	0.7	13.3	8.7	30.5	0.2	311	5.8	0.9	17.1	11.1	40.5	0.2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0	38	0.7	0.1	3.8	3.7	3.0	0.0
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas ^{7V,12V}	172	2.3	0.3	24.1	15.4	7.3	0.4	172	2.3	0.3	24.1	15.4	7.3	0.4
	Prato geral	Coxa de frango assada	215	3.6	0.5	0.8	0.6	35.4	0.1	235	4.6	0.7	0.8	0.6	37.6	0.1
	Guarnição	Arroz de couve e cenoura	219	4.1	0.6	5.6	5.3	6.1	0.2	263	5.2	0.8	5.6	5.4	6.9	0.2
	Prato vegetariano	Tofu ^{6,1V} no forno com molho de tomate	314	19.1	3.0	5.7	1.6	27.5	0.1	368	22.7	3.6	6.1	1.7	32.0	0.1
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e beterraba	75	0.3	0.1	10.1	9.5	4.1	0.3	78	0.3	0.1	10.5	9.8	4.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quarta-feira	Sopa	Couve lombarda ^{7V,12V}	144	1.9	0.2	20.4	14.2	5.7	0.4	144	1.9	0.2	20.4	14.2	5.7	0.4
	Prato geral	Red-fish ⁴ estufado com ervilhas	241	8.0	1.3	8.8	3.9	30.5	0.1	260	9.3	1.5	8.8	3.9	32.3	0.1
	Guarnição	Batata dourada no forno	140	3.5	0.5	23.0	1.4	3.0	0.1	167	4.5	0.7	26.9	1.7	3.5	0.1
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com batata, tomate e cenoura	420	9.3	1.2	60.9	9.6	17.2	0.3	524	12.0	1.5	74.8	10.4	21.9	0.3
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento	54	1.0	0.2	4.5	4.1	4.9	0.0	63	1.2	0.2	5.2	4.8	5.8	0.0
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal ^{1V,3V,6V,7V,8V}	84 29	2.1 0.0	0.3 0.0	13.7 6.9	10.1 6.8	1.2 0.0	0.0 0.0	84 29	2.1 0.0	0.3 0.0	13.7 6.9	10.1 6.8	1.2 0.0	0.0 0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão branco ^{7V,12V}	150	2.2	0.3	21.4	12.3	6.5	0.2	150	2.2	0.3	21.4	12.3	6.5	0.2
	Prato geral	Pá de porco assada fatiada	196	9.2	2.4	1.1	0.6	27.0	0.1	218	10.7	2.7	1.1	0.6	29.2	0.1
	Guarnição	Massa espiral ^{1,3V}	142	0.7	0.2	28.4	2.0	4.8	0.1	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	Seitan ^{1,6} no forno com alho francês	144	5.0	0.9	6.2	3.4	16.9	0.1	185	6.5	1.2	7.7	4.2	22.3	0.1
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	78	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0	98	1.3	0.2	8.6	6.8	9.0	0.1
	Sobremesa	Fruta da época*	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0	84	2.1	0.3	13.7	10.1	1.2	0.0
	Pão	De mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5	92	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Sexta-feira	Sopa	FERIADO DIA DA RESTAURAÇÃO														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															

***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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos; V – pode conter vestígios.
- **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)**