

Sabias que...?

Os **ovos**, assim como a carne e o peixe, possuem **proteína de alto valor biológico**, sendo assim, uma **alternativa saudável** a estes alimentos, quando consumidos com moderação.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 3 a 7 de abril de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	108,1	1,5	0,2	18,1	1,6	5,6	0,3
	Prato	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8
	Salada/Legumes	46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Salada/Legumes	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	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	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	108,5	1,5	0,2	19,9	6,2	11,2	0,3
	Prato	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Salada/Legumes	56,2	0,5	0,0	9,8	2,7	3,3	0,2
	Sobremesa	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	521,3	20,6	2,2	46,2	3,3	36,6	1,3
	Salada/Legumes	34,0	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1
	Sobremesa	74,9/ 144,0	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	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							
	Prato							
	Salada/Legumes							
	Sobremesa							
	Pão							

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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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...?

Os ovos, assim como a carne e o peixe, possuem **proteína de alto valor biológico**, sendo assim, uma **alternativa saudável** a estes alimentos, quando consumidos com moderação.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 10 a 14 de abril de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Segunda-feira	Sopa		
	Prato	Massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e pimento)	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; pão (glúten)	378,9	15,8	3,0	43,2	5,0	16,3	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		
	Prato	Carne de aves (frango e peru) estufada com cogumelos acompanhada de arroz branco	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	535,4	24,1	5,5	40,4	0,8	38,1	0,5
	Salada/Legumes	Cenoura, couve em juliana e milho		78,0	0,8	0,0	14,0	4,3	3,9	0,4
	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		
	Prato	Salmão no forno com batata e feijão-verde cozidos	Sopa (aipo, sulfitos); salmão; pão (glúten)	562,2	38,0	7,0	27,1	4,3	27,5	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate		34,4	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	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.		
							Quinta-feira	Sopa		
	Prato	Rolo de carne com esparguete de cogumelos	Sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	468,1	25,0	1,2	35,8	2,0	24,1	0,2
	Salada/Legumes	Milho, beterraba e cenoura		87,5	0,6	0,0	17,4	7,7	3,3	0,6
	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		
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate e feijão vermelho	Sopa (aipo, sulfitos); rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); iogurte (leite); pão (glúten)	589,6	29,6	6,0	42,7	1,6	36,3	0,5
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate		34,4	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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...?

Os ovos, assim como a carne e o peixe, possuem **proteína de alto valor biológico**, sendo assim, uma **alternativa saudável** a estes alimentos, quando consumidos com moderação.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 17 a 21 de abril 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	Esparguete à bolonhesa	esparguete (glúten);	369,5	13,0	3,3	31,5	1,7	30,8	0,4
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	carne picada (glúten, soja, sulfitos);	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	pão (glúten)	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	Redfish com batata assada	redfish;	313,8	11,0	1,7	24,2	2,2	28,5	0,5
	Salada/Legumes	Legumes assados (pimento, tomate e curgete)	pudivim (leite);	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/pudivim	pão (glúten)	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.				
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 no forno com arroz de milho	pão (glúten)	357,2	15,2	3,9	28,2	0,2	25,8	0,4
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino		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.				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-branco e espinafres	Sopa (aipo, sulfitos);	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Filetes de cavala estufados com molho de tomate acompanhados de massa macarronete	cavala; massa (glúten);	401,6	16,8	2,5	34,1	0,6	28,5	1,8
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e tomate	pão (glúten)	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	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.				
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos);	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Feijoada de carnes (carne de vaca, carne de porco, feijão e cenoura) acompanhada de arroz branco	cavala; massa (glúten);	508,9	12,3	2,8	65,3	4,3	33,3	0,5
	Salada/Legumes	Legumes cozidos (brócolos, repolho e feijão verde)	pão (glúten)	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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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...?

Os **ovos**, assim como a carne e o peixe, possuem **proteína de alto valor biológico**, sendo assim, uma **alternativa saudável** a estes alimentos, quando consumidos com moderação.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 24 a 28 de abril de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Bolonhesa de atum		436,4	20,9	2,1	31,4	1,8	29,9	1,3
	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/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.		
Terça-feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	91,8	1,8	0,4	14,8	6,5	11,5	0,3
	Prato	Peito de frango estufado com batata, ervilhas e cenoura		417,1	18,0	3,6	27,9	5,9	35,4	0,6
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão-verde e ervilhas		41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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.		
3Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de perca; leite-creme (leite); pão (glúten)	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Filetes de perca fritos acompanhados de arroz de feijão vermelho		398,1	15,4	2,1	34,7	0,5	27,8	0,4
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e couve-roxa		37,2	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme		74,9/ 144,0	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

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor e lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; queijo (leite); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	96,9	1,7	0,3	15,1	6,9	12,7	0,3
	Prato	Omelete de queijo no forno acompanhada de massa macarronete de cogumelos		407,4	21,3	6,2	32,1	0,7	21,9	1,0
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho		50,0	0,5	0,0	9,3	2,5	2,2	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

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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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 falafel é um bolinho tradicionalmente feito com grão-de-bico e especiarias, originário do médio oriente. Por ter como base uma leguminosa, torna-se um alimento interessante para incluir na alimentação vegetariana.

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 3 a 7 de abril de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); pão (glúten)	108,1	1,5	0,2	18,1	1,6	5,6	0,3
	Prato	Hambúrguer vegetariano acompanhado de massa esparguete		465,4	21,0	2,7	55,7	4,0	10,5	1,4
	Salada/Legumes	Alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	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 brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos		48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	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	Creme de abóbora e feijão branco	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	108,5	1,5	0,2	19,9	6,2	11,2	0,3
	Prato	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)		352,2	9,5	1,3	50,6	5,2	15,0	0,4
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e milho		56,2	0,5	0,0	9,8	2,7	3,3	0,2
	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	Sopa de espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Salada de 3 feijões com batata em cubos salteada e brócolos		445,5	8,3	1,3	70,3	5,5	21,3	0,3
	Salada/Legumes	Tomate, pimento e cenoura		34,0	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	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	Feriado								
	Prato									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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 falafel é um bolinho tradicionalmente feito com grão-de-bico e especiarias, originário do médio oriente. Por ter como base uma leguminosa, torna-se um alimento interessante para incluir na alimentação vegetariana.

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 10 a 14 de abril de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Segunda-feira	Sopa		
	Prato	Massa de legumes colorida (massa cotovelos, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	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		
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e cogumelos	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	412,3	8,0	1,2	63,7	3,9	19,8	0,3
	Salada/Legumes	Cenoura, couve em juliana e milho		78,0	0,8	0,0	14,0	4,3	3,9	0,4
	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		
	Prato	Seitan no forno com batata e feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	277,7	8,6	1,4	28,9	4,3	20,4	0,2
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate		34,4	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	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.		
							Quinta-feira	Sopa		
	Prato	Bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	463,3	20,1	2,8	42,7	8,0	27,2	0,2
	Salada/Legumes	Milho, beterraba e cenoura		87,5	0,6	0,0	17,4	7,7	3,3	0,6
	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		
	Prato	Falafel com arroz de tomate e feijão vermelho	Sopa (aipo, sulfitos); falafel (glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	352,0	11,2	1,3	49,0	2,7	11,2	0,9
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate		34,4	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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 falafel é um bolinho tradicionalmente feito com grão-de-bico e especiarias, originário do médio oriente. Por ter como base uma leguminosa, torna-se um alimento interessante para incluir na alimentação vegetarianana.

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 17 a 21 de abril de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); soja; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Esparguete salteado com soja e cogumelos		448,1	19,8	2,7	40,6	5,9	26,1	0,2
	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); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3
	Prato	Feijão vermelho estufado com cenoura, alho francês e feijão-verde acompanhado de batata		472,8	8,6	1,2	76,3	10,2	22,3	0,4
	Salada/Legumes	Legumes assados (pimento, tomate e curgete)		40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	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.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Cogumelos grelhados com feijão preto e arroz de milho		414,1	7,5	1,2	57,7	1,5	19,6	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino		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.		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-branco e espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas acompanhado de massa macarronete		292,3	8,4	1,3	33,8	0,8	19,6	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e tomate		43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	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.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Feijoada vegetariana		419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada/Legumes	Legumes cozidos (brócolos, repolho e feijão verde)		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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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 24 a 28 de abril de 2023

Sabias que...?

O falafel é um bolinho tradicionalmente feito com grão-de-bico e especiarias, originário do médio oriente. Por ter como base uma leguminosa, torna-se um alimento interessante para incluir na alimentação vegetariana.

	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	Bolonhesa de soja	449,1	19,4	2,7	42,4	5,8	25,3	0,2
	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/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.			
Terça-feira	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora	91,8	1,8	0,4	14,8	6,5	11,5	0,3
	Prato	Cubinhos de seitan salteados com batata, ervilhas e cenoura	288,1	8,6	1,4	29,7	5,9	22,1	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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.			
27/3 Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Pataniscas de legumes e milho acompanhadas de arroz de feijão vermelho	424,3	15,5	2,0	61,0	8,2	9,2	0,5
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e couve-roxa	37,2	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	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	Creme de couve-flor e lentilhas	96,9	1,7	0,3	15,1	6,9	12,7	0,3
	Prato	Massada de feijão branco e couve lombarda com molho de tomate	328,6	8,2	1,1	48,8	3,8	13,6	0,1
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho	50,0	0,5	0,0	9,3	2,5	2,2	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

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 (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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)