

A cor da casca e da gema do ovo não refletem o valor nutricional do ovo. A cor da casca está relacionada com a raça da galinha e a cor da gema, depende da alimentação da sua alimentação.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 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	Sopa de curgete 7V;12V														
	Prato geral	Bolonesa de carne														
	Guarnição	Massa espiral 1;3V / Massa esparguete* 1;6V														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora com feijão branco 7V;12V														
	Prato geral	Salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Seitan no forno com molho de limão e ervas aromáticas 1;6;10V;12V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V														
	Prato geral	Feijoada de frango														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes e arroz branco														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V														
	Prato geral	Salada de peixe (batata, filete de escamudo, ovo cozido, cenoura e ervilhas) 3;4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de lentilhas e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Curgete, alho francês e couve														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa															
	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: 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)

A noz é um fruto oleaginoso, com origem na Pérsia e característico dos meses de Outono e Inverno (Setembro a Janeiro).
É um alimento típico das mesas de Natal.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 11 a 15 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	Sopa de feijão-verde 7V;12V														
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V														
	Guarnição	Massa espiral 1;3V / Massa esparguete* 1;6V														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6														
	Guarnição	Arroz de tomate														
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de nabo 7V;12V														
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) 1;3V														
	Guarnição	Esparguete vegetariano (soja, grão-de-bico, esparguete, cenoura e couve) 1;6;8V;11V														
	Prato vegetariano	Esparguete vegetariano (soja, grão-de-bico, esparguete, cenoura e couve) 1;6;8V;11V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes com feijão vermelho (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno 4														
	Guarnição	Arroz de milho e ervilhas														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de cenoura 1;6 e arroz de milho e ervilhas														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de abóbora 7V;12V														
	Prato geral	Frango assado														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou aletria 1;3;7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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)

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 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	Sopa de couve-flor 7V;12V														
	Prato geral	Bolonesa de atum 4														
	Guarnição	Massa espiral 1;3V / Massa esparguete* 1;6V														
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos 7V;12V														
	Prato geral	Lombo de porco estufado fatiado														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Tofu estufado 6;1V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V														
	Prato geral	Bacalhau à Gomes de Sá 3;4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, cebola e salsa														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V														
	Prato vegetariano	Seitan, feijão-verde, pimento e curgete assados 1;6														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V														
	Prato geral	Red-fish estufado com ervilhas 4														
	Guarnição	Arroz de feijão vermelho														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão vermelho com couve lombarda e cenoura														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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)

A utilização de ervas aromáticas e especiarias, permite reduzir a quantidade de sal ou açúcar utilizadas na preparação/confeção dos alimentos.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 25 a 29 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	FERIADO NATAL														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Terça-feira	Sopa															
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	163	2.3	0.3	24.6	13.8	5.9	0.3	163	2.3	0.3	24.6	13.8	5.9	0.3
	Prato geral	Panadinhos de frango fritos 1;3V;6;7V;12V	230	8,77	1,3	15,6	2,6	22,0	1,8	261	10,9	1,6	16,9	2,9	23,8	2,0
	Guarnição	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	Esparguete com favas e macedónia de legumes 1;6V	899	10.9	1.7	106.0	21.3	61.9	0.3	1050.0	13.5	2.1	123.0	24.3	71.2	0.2
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino	55	0.7	0.2	4.7	3.9	5.5	0.0	61.0	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	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão branco 7V;12V	190	2.2	0.3	29.3	15.5	7.5	0.4	190	2.2	0.3	29.3	15.5	7.5	0.4
	Prato geral	Empadão de arroz de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V	532	23.8	6.7	7.6	2.9	31.3	0.5	639	28.5	7.9	10.5	3.9	36.6	0.6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V	515	9.3	1.5	22.7	12.7	39.1	0.4	652	12.0	1.9	29.3	16.0	50.9	0.5
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor 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	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V	170	2.1	0.3	26.3	15.0	6.1	0.4	170	2.1	0.3	26.3	15.0	6.1	0.4
	Prato geral	Jardineira de carne (carne de porco, batata, cenoura e ervilhas)	384	13.0	3.0	29.1	7.3	33.3	0.7	440	15.6	3.5	33.7	7.7	36.5	0.7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, batata, cenoura e ervilhas) 6;1V;8V;11V	381	8.0	1.2	43.6	12.8	24.9	0.3	460	10.3	1.5	50.4	14.4	31.2	0.3
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	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 ou pera 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	0.5	0.3	19.1	2.0	2.9	0.5

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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)