



Gelatina de origem vegetal
A gelatina é uma sobremesa refrescante. Dado o seu alto teor em água, contribui para a hidratação diária.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 05 a 09 de Fevereiro de 2024

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V													
	Prato geral	Saladinha de atum (atum, arroz de ervilhas, cenoura, feijão verde) 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com arroz de ervilhas, cenoura e feijão-verde 1;6													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde 7V;12V													
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;11V;12V;10V													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	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	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4													
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 1V;6													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho 7V;12V													
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos 7V;12V													
	Prato geral	Filete de abrótea no forno 4													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 rijá; 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 / Lip.=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)



Dia de Carnaval
O Carnaval foi reconhecido no calendário Cristão no século XV.
A partir deste momento, a comemoração com desfiles tornou-se cada vez mais comum pela Europa.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2024

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor 7V;12V													
	Prato geral	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate 6;1;12													
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	DIA DE CARNAVAL													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V													
	Prato geral	Massada de cavala, milho e cenoura gratinada no forno 4;6V;1;101V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres 7V;12V													
	Prato geral	Tortilha de ovo (batata, ovo, cogumelos, ervilhas) 3;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cogumelos e batata assada 1V;6;12V													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de nabo e feijão branco 7V;12V													
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de tomate 1V;6;11V;8V													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

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

Legenda: Kcal=Valor Energético / Lip.=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)



Dia do Pensamento

No dia 22 de Fevereiro, comemora-se o Dia do Pensamento ou Dia do Fundador. Este dia pretende promover a reflexão mundial de temas variados e da fraternidade.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2024

		2º e 3º CEB						Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal
Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V													
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4													
	Guarnição	Arroz de cogumelos e milho 12V													
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V													
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V													
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 1V;6													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas 7V;12V													
	Prato geral	Empadão (puré de batata) de bacalhau e cenoura raspada 4;7;12V;3													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete 7V;12V													
	Prato geral	Lombo de porco estufado fatiado													
	Guarnição	Massa macarronete cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)													
	Salada/Legumes	Brócolos, alho francês e couve-flor													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V													
	Prato geral	Filete de salmão no forno com tomilho 4													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com lentilhas e arroz de cenoura													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 rijã; 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 / Lip.=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)



Milho

O milho pode apresentar cores variadas: amarelo, vermelho, roxo, entre outras. A diversidade de cores, resulta do cruzamento entre espécies. Uma única espiga de milho pode ter mais do que uma cor.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março

		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 alface 7V;12V													
	Prato geral	Lasanha de carne de bovino 1;3V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lasanha de soja, brócolos e cenoura 1;3V;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														
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora 7V;12V													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve coração 7V;12V													
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão-verde													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico 7V;12V													
	Prato geral	Petinga frita 4;6;1;3													
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho 1;6,12V													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de espinafres 7V;12V													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*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 rijã; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 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)