



DIA MUNDIAL DA PAZ

Celebra-se a 01 de Janeiro e tem como objetivo promover a paz no mundo, mas também condições de vida dignas para todos.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 01 a 05 de Janeiro de 2024

		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 DIA DE ANO NOVO														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Terça-feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Quarta-feira	Sopa	Sopa 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	Almôndegas de bovino estufadas	345	24,5	9,02	9,33	2,75	20,83	1,222	429	30,72	11,3	11,25	3,08	25,93	1,499
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V	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	Almôndegas vegetarianas (soja, quinoa, cenoura, cebola) 6;1V;2V;3V;4V;7V;14V	345	24,5	9,0	9,3	2,8	20,8	1,2	429	30,7	11,3	11,3	3,1	25,9	1,5
	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	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V	134	2,1	0m29	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2
	Prato geral	Salmão no forno 4	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	Arroz de feijão	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com arroz de feijão 1V; 6	779	24,3	4,0	41,5	5,6	51,0	0,2	876,7	28,9	4,8	42,0	5,8	56,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12	84 90 29	2,1 3,4 0,0	0,3 1,6 0,0	13,7 9,9 6,9	10,1 9,7 6,8	1,2 5,2 0,0	0,0 0,2 0,1	84 90 29	2,1 3,4 0,0	0,3 1,6 0,0	13,7 10,0 6,9	10,1 9,8 6,8	1,2 5,2 0,0	0,0 0,2 0,1
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico 7V;12V	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Jardineira de frango	386	9,17	1,53	32,42	9,55	37,41	0,272	446	11,39	1,88	37,72	10,49	41,23	0,28
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6	228	8,4	1,3	31,7	6,4	19,4	0,2	348	10,7	1,7	36,1	6,7	24,7	0,2
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, 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 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	2,9	0,5	92,0	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 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 / 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)

**BOLO REI**

De acordo com a lenda, o bolo representa os presentes dos Reis Magos: a mirra (a fruta), o ouro (a côdea) e o incenso (o aroma).

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 08 a 12 de Janeiro de 2024

		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													
	Prato geral	Filetes de cavala de cebolada 4													
	Guarnição	Arroz de milho													
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e arroz de milho													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V													
	Prato geral	Peito de frango estufado													
	Guarnição	Massa macarronete 1;3V													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com molho de cenoura 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													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde 7V;12V													
	Prato geral	Meia desfeita de paloco (paloco, ovo cozido, batata e cenoura) 3;4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos													
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V													
	Prato geral	Chili de carne (carne picada de bovino e feijão vermelho)													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Chili de soja (feijão vermelho e soja) com arroz branco 1V;6;11V;12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V													
	Prato geral	Perca estufada 4													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Empadão de lentilhas com cenoura e feijão-verde 6;7V;12V													
	Salada/Legumes	Curgete, alho francês e couve coração													
	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 / 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)

O peixe é um alimento rico em vitamina D.
Nas crianças, a vitamina D fortalece o sistema imunitário e,
contribui para o desenvolvimento ósseo e muscular.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de Janeiro de 2024

		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 alho francês 7V;12V													
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;3V;6;7V;12V													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) com arroz de tomate 1;10													
	Salada/Legumes	Curgete, milho e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de alface 7V;12V													
	Prato geral	Saladinha de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, milho) 4													
	Guarnição	Tofu estufado com batata, ervilha e couve-flor 1V;6													
	Prato vegetariano	Cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Salada/Legumes	Fruta da época* ou leite-creme 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora 7V;12V													
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;3V;6;7V;9V;12													
	Guarnição	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;3V													
	Prato vegetariano	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor 7V;12V													
	Prato geral	Filetes de pescada fritos 1;3;4;6													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Croquetes de espinafres (espinafres e cebola) fritos com arroz de cenoura 1;2V;7;3V;4V;6;14V													
	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													
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V													
	Prato geral	Coxa de frango assada													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;3V													
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade com massa, milho e pimento 1;3V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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)

Celebra-se a 26 de Janeiro, desde o ano de 1975.
Pretende sensibilizar para a necessidade de proteger o meio ambiente, através da educação e envolvendo todos os sistemas: económico, político e social.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de Janeiro de 2024

		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 espinafres 7V;12V													
	Prato geral	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Gratinado de soja 1;3V;6;8V;11V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas 7V;12V													
	Prato geral	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V													
	Guarnição	Arroz de couve e cenoura													
	Prato vegetariano	Arroz de milho, cogumelos, couve e cenoura 12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda 7V;12V													
	Prato geral	Red-fish no forno 4													
	Guarnição	Batata dourada no forno													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa 1V;6													
	Salada/Legumes	Cogumelos12V, couve coração e pimento													
	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													
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura 7V;12V													
	Prato geral	Febras estufadas													
	Guarnição	Massa cotovelinhos com feijão branco 1;3V													
	Prato vegetariano	Seitan estufado com alho francês e massa cotovelinhos 1;3V;6													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V													
	Prato geral	Arroz de bacalhau com tomate e pimento 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Empadão (de arroz) de grão-de-bico, couve coração e pimento													
	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													

*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 / 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)



MASSAS ALIMENTÍCIAS

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo. Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro de 2024

		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	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	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V	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 cenoura e ervilhas	220	4,1	0,6	6,3	3,9	5,8	0,2	264	5,2	0,8	6,3	3,9	6,6	0,2
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) com arroz de cenoura e ervilhas 1;6;12V	508	13,0	1,8	39,8	8,6	14,3	0,6	558	15,9	2,1	37,1	8,0	15,2	0,5
	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*	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	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora com feijão branco 7V;12V	177	1,9	0,2	22,3	14,9	7,7	0,4	177	1,9	0,2	22,3	14,9	7,7	0,4
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 1V;4;10V;12V	173	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	192	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	0,1
	Guarnição	Batata salteada	141	3,5	0,5	23,3	1,5	3,1	0,1	168	4,5	0,7	27,1	1,7	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6	112	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	143	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino	55	0,7	0,2	4,7	3,9	5,5	0,0	61	0,8	0,2	5,1	4,3	6,3	0,4
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12	84 90 29	2,1 3,4 0,0	0,3 1,6 0,0	13,7 9,9 6,9	10,1 9,7 6,8	1,2 5,2 0,0	0,0 0,2 0,1	84 90 29	2,1 3,4 0,0	0,3 1,6 0,0	13,7 10,0 6,9	10,1 9,8 6,8	1,2 5,2 0,0	0,0 0,1 0,1
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V	92	0,5	0,3	19,1	2	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete 7V;12V	616	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	Feijoada de frango	359	5,9	1,1	27,6	9,7	42,5	0,3	415	7,2	1,3	32,5	10,5	47,8	0,3
	Guarnição	Arroz branco	178	3,9	0,6	0,9	0,8	3,3	0,1	212	5,0	0,8	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (couve lombarda e cenoura) com arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627,1	11,1	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	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*	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	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-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	Filete de escamudo estufado com molho de tomate 4	296	5,45	0,9	1,88	1,45	27,02	0,294	324	6,59	1,07	1,88	1,45	29,06	0,308
	Guarnição	Batata cozida	108	0,0	0,0	23,0	1,4	3,0	0,1	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V	287	5,6	0,9	28,5	14,6	18,7	0,3	328	6,9	1,1	31,6	15,7	21,4	0,3
	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	2,9	0,5	92,0	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de 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	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 esparguete 1;6V;10V	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 no forno com cenoura 1V;6	328	19,1	3,0	40,0	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 maçã assada*	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 21,5	0,0 0,3	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	2,9	0,5	92,0	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 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 / 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)