

Sabias que...?

O **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 1 a 5 de maio de 2023

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa (aipo, sulfitos); cavala: pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato		522,9	17,3	2,8	54,2	1,7	36,0	1,8
	Salada/Legumes		28,2	0,3	0,0	4,6	4,1	2,1	0,0
	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	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato		392,6	13,4	3,1	32,6	9,6	35,2	0,5
	Salada/Legumes		48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	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	Sopa (aipo sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato		395,2	9,9	1,4	45,2	4,7	30,4	0,6
	Salada/Legumes		87,4	0,8	0,0	16,9	7,4	3,4	0,5
	Sobremesa		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		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	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato		385,7	11,3	2,0	31,8	0,6	39,1	0,6
	Salada/Legumes		95,8	7,7	1,1	4,4	3,9	2,5	0,1
	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

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 pimento quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja. Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um teor de vitamina C superior ao da laranja.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 8 a 12 de maio de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); rissóis de pescada (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de milho e cenoura		406,8	12,1	1,9	64,8	2,9	8,8	1,8
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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 repolho	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Prato	Guisado de carne de vaca com massa cotovelinhos		364,5	12,7	3,2	32,2	0,8	30,4	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho		81,0	0,6	0,0	15,7	5,4	3,6	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	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); salmão; leite-creme (leite) pão (glúten)	85,5	1,8	0,4	13,4	7,3	11,5	0,3
	Prato	Filete de salmão assado acompanhado de batata aos cubos salteada ao alho		516,1	35,5	6,5	24,0	2,0	24,4	0,4
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate		33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	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.		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	92,4	2,0	0,3	14,5	6,4	9,1	0,3
	Prato	Frango estufado com cogumelos e arroz branco		434,0	10,9	1,9	41,0	1,2	41,8	0,5
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pimento		71,6	0,9	0,1	13,5	3,7	2,6	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.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho-francês	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; massa (glúten); pão (glúten)	83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Prato	Massa colorida com ovo (ovo cozido, massa espiral, milho e ervilhas)		315,6	15,7	3,0	27,1	1,3	16,4	0,7
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos		43,4	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	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

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 **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja. Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja**.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de maio de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Prato	Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com esparguete de cenoura		473,4	24,6	1,6	39,0	5,1	23,3	0,3
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate		34,4	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	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 feijão-frade com hortaliça	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pudim (leite); pão (glúten)	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Prato	Filetes de pescada gratinados com salada de batata		313,7	9,2	1,3	27,9	5,9	29,3	0,7
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete		52,2	0,7	0,2	8,3	8,0	3,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/pudim		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); massa (glúten); pão (glúten)	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Febras de porco estufadas com molho de tomate e arroz		383,4	13,6	3,1	31,9	2,0	32,4	0,4
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda		37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	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	Creme de abóbora	Sopa (aipo, sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Prato	Bolonhesa de atum		436,4	20,9	2,1	31,4	1,8	29,9	1,3
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura		50,4	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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	Sopa de espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Peito de peru à fatia acompanhado de arroz de feijão		357,9	12,0	2,6	34,7	0,5	26,9	0,4
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e cenoura		31,8	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

Sabias que...?

O **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO
Semana de 22 a 26 de maio de 2023

			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	Empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino		27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	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 alho francês		76,7	1,8	0,4	12,4	6,4	10,2	0,3
	Prato	Pá de porco estufada acompanhada de massa macarronete	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	409,9	17,0	4,4	32,7	1,5	31,4	1,5
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura e feijão-verde salteados		33,8	0,4	0,1	5,5	4,8	2,4	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.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de cenoura e lentilhas		110,0	1,4	0,2	20,8	4,8	12,3	0,3
	Prato	Filetes de <i>red fish</i> gratinados com arroz de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de red fish; pão (glúten)	409,3	11,4	1,8	46,2	3,9	29,4	0,7
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		16,9	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	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	Sopa de feijão-verde		74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Prato	Omelete de queijo no forno acompanhada de massa macarronete de cogumelos	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; queijo (leite); massa (glúten); pão (glúten)	407,4	21,3	6,2	32,1	0,7	21,9	1,0
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-roxa e pimento		43,0	0,3	0,1	7,5	6,7	3,0	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.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de couve-flor		81,8	1,7	0,3	12,7	6,8	11,4	0,3
	Prato	Arroz de abrótea com tomate e pimentos	Sopa (aipo, sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	328,9	7,9	1,2	35,1	3,3	28,5	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	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

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)

Informação disponível em: <https://are.cm-porto.pt/>

Sabias que...?

O **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura	114,3	1,7	0,2	21,1	6,9	12,8	0,3
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de aves)	352,6	9,9	1,7	31,7	1,8	33,5	0,4
	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
		Sopa (aipo, sulfitos); carne picada (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Terça-feira	Sopa	Sopa de brócolos	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho	589,6	29,6	6,0	42,7	1,6	36,3	0,5
	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	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
		Sopa (aipo, sulfitos); petinga; pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	98,2	1,5	0,2	18,1	1,6	13,6	0,2
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos e massa macarronete	385,7	11,3	2,0	31,8	0,6	39,1	0,6
	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
		Sopa (aipo, sulfitos, glúten); massa (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Salada de bacalhau com grão (grão-de-bico e batata em cubos salteada)	389,2	9,7	1,3	40,8	2,9	33,5	0,4
	Salada/Legumes	Tomate, pimento e cenoura	34,0	0,5	0,1	6,1	5,8	1,6	0,1
	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
		Sopa (aipo, sulfitos); bacalhau; leite-creme (leite); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Chili de carnes (carne de vaca, feijão preto e ervilhas) acompanhado de arroz branco	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
	Salada/Legumes	Milho, couve roxa e pepino	78,2	0,9	0,1	13,9	3,8	3,9	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
		Sopa (aipo, sulfitos); chili de carne [carne picada (glúten, soja, sulfitos)]; pão (glúten)							

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 **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 1 a 5 de maio de 2023

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Feriado							
	Prato								
	Salada/Legumes								
	Sobremesa								
	Pão								

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato		422,7	9,0	1,6	56,0	1,7	27,6	0,2
	Salada/Legumes		28,2	0,3	0,0	4,6	4,1	2,1	0,0
	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	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato		462,3	19,3	2,7	43,6	13,5	28,2	0,4
	Salada/Legumes		48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	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	Sopa (aipo, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato		426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada/Legumes		87,4	0,8	0,0	16,9	7,4	3,4	0,5
	Sobremesa		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		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	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato		474,4	8,4	1,1	76,8	7,6	22,6	0,4
	Salada/Legumes		95,8	7,7	1,1	4,4	3,9	2,5	0,1
	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

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 **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja. Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja**.

EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 8 a 12 de maio de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	Falafel com arroz de milho e cenoura		533,1	21,5	2,6	68,7	4,8	12,8	1,5
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	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 repolho	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Prato	Salteado de lentilhas com cogumelos com massa cotovelinhos		398,5	7,9	1,1	60,6	1,4	20,4	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho		81,0	0,6	0,0	15,7	5,4	3,6	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	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (soja, glúten); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	85,5	1,8	0,4	13,4	7,3	11,5	0,3
	Prato	Lombinhos de seitan no forno acompanhados de batata aos cubos salteada ao alho		257,9	8,3	1,3	25,8	2,0	18,9	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate		33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		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.		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); soja; pão (glúten)	92,4	2,0	0,3	14,5	6,4	9,1	0,3
	Prato	Soja estufada com legumes /repolho e cenoura) e cogumelos, acompanhada de arroz branco		533,0	19,7	2,6	60,5	8,5	27,5	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pimento		71,6	0,9	0,1	13,5	3,7	2,6	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.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	83,5	1,3	0,2	1,5	6,8	3,0	0,3
	Prato	Massada de feijão branco com pimentos e tomate		325,4	6,7	1,0	47,5	8,0	18,0	0,3
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos		43,4	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/ fruta assada		74,9/ 78,0	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

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 **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 15 a 19 de maio 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); pão (glúten)	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Prato	Lentilhas estufadas com pimento acompanhadas de esparguete de cenoura		426,6	8,7	1,3	63,7	7,8	22,0	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		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 feijão-frade com hortaliça	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); tofu (soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Prato	Cogumelos e tofu aos cubos no forno com batata		259,2	11,6	1,6	22,3	3,2	16,0	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete		52,2	0,7	0,2	8,3	8,0	3,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		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); pão (glúten)	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Feijoada vegetariana acompanhada de arroz branco		520,1	8,8	1,3	84,5	6,6	23,4	0,4
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda		37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	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	Creme de abóbora	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Prato	Bolonhesa de soja		449,1	19,4	2,7	42,4	5,8	25,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura		50,4	0,2	0,0	8,7	8,5	3,7	0,4
	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	Sopa de espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Seitan no forno acompanhado de arroz de feijão		305,8	8,5	1,4	36,5	0,5	19,5	0,2
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e cenoura		31,8	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

Sabias que...?

O **pimento** quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja.
Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um **teor de vitamina C superior ao da laranja.**

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 22 a 26 de maio de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Segunda-feira	Sopa		
	Prato	Empadão de arroz com tofu e cenoura no forno	Sopa (aipo, sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	314,7	11,5	1,6	36,5	3,8	15,5	0,2
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino		27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		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	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	392,0	6,7	0,8	63,6	5,8	19,1	0,2
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura e feijão-verde salteados		33,8	0,4	0,1	5,5	4,8	2,4	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.		
							Quarta-feira	Sopa		
	Prato	Pataniscas de legumes e milho acompanhadas de arroz malandro de tomate	Sopa (aipo, sulfitos); pataniscas (glúten); pão (glúten)	418,1	15,5	2,0	60,0	9,8	8,7	0,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino		16,9	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada		74,9/ 78,0	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	Massada de lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	304,8	5,9	0,9	45,3	1,5	16,3	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-roxa e pimento		43,0	0,3	0,1	7,5	6,7	3,0	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.		
							Sexta-feira	Sopa		
	Prato	Arroz de seitan com tomate e pimentos	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	313,4	9,0	1,4	36,9	3,3	20,0	0,2
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate		32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	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

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 pimento quando imaturo é de coloração verde, porém à medida que matura vai adquirindo uma grande variedade de cores: amarelo, vermelho, roxo e laranja. Ricos em micronutrientes e em compostos ativos, apresentam um teor de vitamina C superior ao da laranja.

EMENTA VEGETARIANA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura		114,3	1,7	0,2	21,1	6,9	12,8	0,3
	Prato	Favas estufadas com molho de tomate acompanhadas de massa esparguete	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	395,3	5,1	0,9	68,2	6,7	17,6	0,2
	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		99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Tofu panado no forno acompanhado de arroz de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); tofu panado (soja, glúten); pão (glúten)	416,0	15,5	2,2	47,5	4,4	20,5	0,5
	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	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	Sopa de abóbora e feijão branco		98,2	1,5	0,2	18,1	1,6	13,6	0,2
	Prato	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês, pimento e tomate)	Sopa (aipo, sulfitos, glúten); massa (glúten); pão (glúten)	363,2	9,8	1,4	52,0	6,5	15,8	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		77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Salada de lentilhas, com batata em cubos salteada e brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	360,9	8,1	1,2	50,0	3,5	20,6	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/ 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 cenoura		95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Chili vegetariano acompanhado de arroz branco	Sopa (aipo, sulfitos); chili vegetariano (soja); pão (glúten)	290,1	8,5	1,2	35,0	10,6	18,1	0,3
	Salada/Legumes	Milho, couve roxa e pepino		78,2	0,9	0,1	13,9	3,8	3,9	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)