

A perca é um peixe de água doce, rico em água, proteínas de grande valor biológico, vitaminas e minerais e com baixo teor de gordura. Contribui para a saúde cardíaca, para a saúde ocular e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

## EMENTA GERAL

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 6 a 10 de março de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate	18,3	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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
			Sopa (aipo, sulfitos); atum; esparguete (glúten); pão (glúten)						

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-frade com hortaliça	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cogumelos e cenoura	433,5	10,2	1,8	42,3	2,8	42,0	0,6
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete	34,9	0,4	0,1	5,1	4,8	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/pudim	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
			Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pudim (leite); pão (glúten)						

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quarta-feira	Sopa	Sopa de cenoura e beijão branco	118,0	1,6	0,2	22,2	3,8	17,9	0,3
	Prato	Filetes de pescada no forno acompanhada de batata salteada em cubos	283,5	8,9	1,3	24,0	2,0	26,2	0,6
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda	24,5	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	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
			Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; pão (glúten)						

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Prato	Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	292,8	16,7	0,8	19,5	4,5	16,0	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	37,1	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	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
			Sopa (aipo, sulfitos); rolo de carne (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)						

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Redfish com molho de cenoura acompanhado de arroz branco	403,7	11,3	1,7	45,0	5,3	29,6	0,6
	Salada/Legumes	Pepino, pimento e cogumelos	29,9	1,0	0,2	2,6	2,3	2,9	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
			Sopa (aipo, sulfitos); redfish: cogumelos (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)

A perca é um peixe de água doce, rico em água, proteínas de grande valor biológico, vitaminas e minerais e com baixo teor de gordura. Contribui para a saúde cardíaca, para a saúde ocular e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

## EMENTA GERAL

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Segunda-feira	Sopa		
	Prato	Atum estufado com tomate, ervilhas e cenoura acompanhado de arroz branco	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	511,0	20,6	2,0	48,5	5,5	31,8	1,4
	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		
	Prato	Massada de peru (massa espiral) com cenoura e pimento	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	353,2	13,5	3,3	27,4	6,5	30,3	0,3
	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 bacalhau com arroz de tomate	Sopa (aipo, sulfitos); pataniscas (pataniscas (bacalhau, ovo, glúten); pão (glúten)	436,0	17,9	3,4	36,9	6,1	31,0	0,6
	Salada/Legumes	Milho, tomate e pimento		71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	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	Pá de porco estufada com macarronete	Sopa (aipo, sulfitos); macarronete (glúten); pão (glúten)	314,5	13,2	3,4	23,1	2,4	25,1	0,3
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve roxa		31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	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	Pescada no forno com molho de limão e ervas e batata	Sopa (aipo, sulfitos); pescada; leite-creme (leite); pão (glúten)	294,4	9,0	1,3	24,2	2,2	28,0	0,6
	Salada/Legumes	Milho, pimento e tomate		71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme		74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	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)

A perca é um peixe de água doce, rico em água, proteínas de grande valor biológico, vitaminas e minerais e com baixo teor de gordura. Contribui para a saúde cardíaca, para a saúde ocular e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

## EMENTA GERAL

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados acompanhados de arroz de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de perca; pão (glúten)	338,3	9,2	1,4	34,9	1,0	27,9	0,5
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Perna de frango no forno com orégãos acompanhada de massa esparguete	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e tomate		35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Espanhola (bacalhau desfiado com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas)	Sopa (aipo, sulfitos); bacalhau; pão (glúten)	231,1	5,9	0,8	22,8	4,4	21,4	0,3
	<b>Salada/Legumes</b>	Milho, couve-roxa e pimento		80,4	0,9	0,1	14,4	4,2	4,0	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno fatiado com massa espiral de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	380,1	12,8	2,9	35,4	3,9	31,1	0,5
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e pepino		32,3	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Salmão gratinado com pimento e cebola acompanhada de arroz branco	Sopa (aipo, sulfitos); salmão; pudim (leite); pão (glúten)	609,5	36,2	6,6	43,7	3,5	26,2	0,4
	<b>Salada/Legumes</b>	Tomate, couve-roxa e milho		80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/pudim		74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	<b>Pão</b>	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](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))

A perca é um peixe de água doce, rico em água, proteínas de grande valor biológico, vitaminas e minerais e com baixo teor de gordura. Contribui para a saúde cardíaca, para a saúde ocular e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

### EMENTA GERAL

#### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos)		350,7	9,7	1,5	32,4	9,5	33,2	0,7
	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	Sopa de repolho	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Prato	Peito de frango estufado com feijão-verde e tomate e batata		411,5	18,1	3,6	28,0	5,1	33,9	0,5
	Salada/Legumes	Pepino, couve em juliana e milho		75,1	1,1	0,1	12,2	2,6	4,3	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.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); pescada, pão (glúten)	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas		347,5	9,4	1,4	35,0	1,1	29,7	0,6
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e tomate		35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	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.		
273Quinta-feira	Sopa	Creme de alface	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	78,7	1,4	0,1	13,1	1,8	10,4	0,1
	Prato	Bife de vaca com cebolada acompanhado de massa esparguete		370,4	13,1	3,3	31,5	3,4	30,8	0,4
	Salada/Legumes	Beterraba, milho e pepino		84,6	0,9	0,1	15,6	6,1	3,6	0,5
	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	Sopa de alho francês com couve-flor	Sopa (aipo, sulfitos); petinga; iogurte (leite); pão (glúten)	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	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	Alface, pimento e cenoura		22,2	0,3	0,0	3,4	3,2	1,7	0,1
	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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto ([gestaoescolar@cm-porto.pt](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))

O seitan é um alimento produzido a partir do glúten da farinha de trigo, é praticamente isento de gorduras saturadas e não contém colesterol.

## EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 6 a 10 de março de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja	204,6	5,9	0,9	17,7	5,5	17,3	0,1
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate	18,3	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Prato	Arroz de lentilhas, tomate e feijão-verde	419,0	8,0	1,2	65,3	5,0	19,9	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete	34,9	0,4	0,1	5,1	4,8	3,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	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 cenoura e beijão branco	118,0	1,6	0,2	22,2	3,8	17,9	0,3
	Prato	Cogumelos e seitan aos cubos no forno com batata	268,1	8,7	1,4	26,2	2,2	20,3	0,2
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda	24,5	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	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	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Prato	Feijão vermelho estufado com soja e pimento acompanhado de massa esparguete	616,2	17,0	2,2	80,9	6,4	34,4	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	37,1	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	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	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Salada de feijão-frade, cenoura e milho acompanhado de arroz branco	576,3	9,0	1,5	97,9	7,0	23,8	0,6
	Salada/Legumes	Pepino, pimento e cogumelos	29,9	1,0	0,2	2,6	2,3	2,9	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

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)

O seitan é um alimento produzido a partir do glúten da farinha de trigo, é praticamente isento de gorduras saturadas e não contém colesterol.

## EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 13 a 17 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Soja estufada com tomate, ervilhas e cenoura acompanhado de arroz branco		523,7	19,2	2,6	59,5	9,4	27,2	0,4
	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	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	76,7	1,8	0,4	12,4	6,4	10,2	0,3
	Prato	Massada de lentilhas com cenoura e pimento		332,1	1,4	0,2	49,7	5,6	17,9	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	Sopa de abóbora com lentilhas	Sopa (aipo, sulfitos); falafel (glúten); pão (glúten)	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Falafel com arroz de tomate		369,0	8,0	1,0	59,5	4,3	13,2	0,1
	Salada/Legumes	Milho, tomate e pimento		71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	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	Sopa de feijão-verde	Sopa (aipo, sulfitos); macarronete (glúten); pão (glúten)	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Prato	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete		392,0	6,7	0,8	63,6	5,8	19,1	0,2
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve roxa		31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	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	Sopa de curgete	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	Seitan no forno com molho de limão e ervas e batata		260,5	8,3	1,3	26,0	2,2	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Milho, pimento e tomate		71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	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](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))

O seitan é um alimento produzido a partir do glúten da farinha de trigo, é praticamente isento de gorduras saturadas e não contém colesterol.

## EMENTA VEGETARIANA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO Semana de 20 a 24 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Favas estufadas com cogumelos acompanhadas de arroz de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	389,7	8,6	1,3	54,9	5,0	21,9	0,3
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	352,2	9,5	1,3	50,6	5,2	15,0	0,4
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e tomate		35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Seitan à Espanhola (Seitan com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas)	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	289,9	9,0	1,4	30,6	6,7	20,8	0,3
	<b>Salada/Legumes</b>	Milho, couve-roxa e pimento		80,4	0,9	0,1	14,4	4,2	4,0	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de grão-de-bico com massa espiral de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	390,4	9,2	1,2	64,3	5,2	12,0	0,3
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e pepino		32,3	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	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
	<b>Salada/Legumes</b>	Tomate, couve-roxa e milho		80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/gelatina vegetal		74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	<b>Pão</b>	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](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))



O seitan é um alimento produzido a partir do glúten da farinha de trigo, é praticamente isento de gorduras saturadas e não contém colesterol.

## EMENTA VEGETARIANA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 a 31 de março de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada/Legumes	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Prato	382,0	7,8	1,2	56,5	5,9	20,1	0,3
	Salada/Legumes	75,1	1,1	0,1	12,2	2,6	4,3	0,3
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	443,7	15,7	2,2	52,8	5,2	21,5	0,3
	Salada/Legumes	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); soja; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
27 Quinta-feira	Sopa	78,7	1,4	0,1	13,1	1,8	10,4	0,1
	Prato	305,8	9,2	1,5	33,3	3,4	21,3	0,2
	Salada/Legumes	84,6	0,9	0,1	15,6	6,1	3,6	0,5
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	405,9	12,3	2,2	63,3	7,6	9,2	0,2
	Salada/Legumes	22,2	0,3	0,0	3,4	3,2	1,7	0,1
	Sobremesa	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
	Sopa (aipo, sulfitos); croquetes de milho (glúten); 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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)