

04 de Março - Dia Mundial da Obesidade

A obesidade é uma doença crónica e um factor de risco para outras doenças. A sinalização deste dia tem como objectivo consciencializar para a necessidade da implementação de políticas de saúde pública que actuem na prevenção desta doença.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 de Março 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 feijão verde 7V;12V														
	Prato geral	Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	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 cenoura 7V;12V														
	Prato geral	Coxa de frango estufada com ervilhas														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão verde e pimento 1;6														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V														
	Prato geral	Perca no forno 4														
	Guarnição	Arroz de feijão verde														
	Prato vegetariano	Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura														
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V														
	Prato geral	Febras de porco estufadas com molho de tomate														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Tofu estufado com molho de tomate 1;3V;6V														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Salada de peixe com grão-de-bico (batata, pescada, grão-de-bico, cenoura, ervilha) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa 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 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 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)

15 de Março - Dia Mundial dos Direitos do Consumidor

O objetivo, deste dia, é divulgar os direitos dos consumidores à sociedade e destacar as suas necessidades.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 11 a 15 de Março 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 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	9,0	9,3	2,8	20,8	1,2	429	30,7	11,3	11,3	3,1	25,9	1,5
	Guarnição	Massa espiral 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	Alface, tomate e beterraba	495	8,6	1,4	28,7	9,2	30,1	0,2	581	10,8	1,7	30,6	10,5	35,8	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flôr 7V;12V	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	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 catarino	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	Seitan no forno com alho francês 1;6;3V	144	5,0	0,9	6,2	3,4	16,9	0,1	185	6,5	1,2	7,7	4,2	22,3	0,1
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa	90	0,9	0,2	15,4	8,0	3,6	0,4	125	1,4	0,2	21,3	9,9	4,6	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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas 7V;12V	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas	290	8,2	1,5	11,9	3,3	40,0	0,5	310	9,4	1,7	11,9	3,3	42,2	0,5
	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	Massa esparguete com favas estufadas e cenoura 1;6V;10V	832	10,5	1,6	99,4	18,6	57,4	0,2	976	13,0	2,0	116,4	20,9	66,3	0,2
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	779	24,3	4,0	41,5	5,6	51,0	0,2	877	28,9	4,8	42,0	5,8	56,3	0,2
	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração 7V;12V	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3	144	2,3	0,3	22,9	15,3	5,7	0,3
	Prato geral	Bacalhau gratinado no forno com cenoura raspada 1;4;6;7	437	13,8	4,1	52,2	8,0	25,1	4,8	484	15,8	4,4	56,0	8,2	28,2	5,6
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de batata, tofu, cenoura, feijão verde, cebola e salsa	484	22,9	3,6	33,3	3,9	32,3	0,1	571	27,5	4,3	38,4	4,7	37,7	0,1
	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* ou leite-creme 7/gelatina de origem vegetal* 7V;3V;1V;8V;6V;12	84 91 29	2,1 2,4 0,0	0,3 1,3 0,0	13,7 13,2 6,9	10,1 13,1 6,8	1,2 4,4 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	2,0	2,9	0,5	92	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4	192	2,4	0,3	22,9	13,9	7,1	0,4
	Prato geral	Arroz xau-xau (arroz, milho, ervilhas, cenoura e ovo) 3	418	17,5	3,5	13,3	2,9	18,4	0,3	502	21,4	4,3	15,3	3,6	21,0	0,4
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Arroz de milho, ervilhas, cenoura e lentilhas	524	10,5	1,4	42,6	4,7	20,2	0,3	661	13,5	1,9	55,3	6,1	25,6	0,4
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flôr 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* 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	2,0	2,9	0,5	92	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-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 / 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)

22 de Março - Dia Mundial da Água

Este dia pretende sensibilizar para o consumo e utilização sustentáveis deste recurso natural.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 18 a 22 de Março 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														
	Prato geral	Douradinhos no forno 1;3;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate, milho e feijão verde 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de nabo 7V;12V														
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;12;3V;7V;9V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico 7V;12V														
	Prato geral	Filete de cavala de cebolada 4														
	Guarnição	Salada de batata, cenoura e feijão verde														
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada 6;1V														
	Salada/Legumes	Tomate, alface e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pêra assada														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês 7V;12V														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos, milho e pimento														
	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 cenoura 7V;12V														
	Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de tomate 4														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate 1;6														
	Salada/Legumes	Curgete, milho e alho francês														
	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 rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 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)

27 de Março - Dia Mundial do Teatro

Neste dia, decorrem vários eventos por todo o mundo para destacar o teatro enquanto elemento da história e cultura da humanidade.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 25 a 29 de Março de 2024

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de ervilhas 7V;12V														
	Prato geral	Salada de massa espiral com ovo cozido, azeitonas, tomate e cenoura 1;3;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de massa espiral com favas, azeitonas, tomate e cenoura 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Curgete, couve-flôr e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão verde 7V;12V														
	Prato geral	Lombo de porco, fatiado, no forno														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com curgete, tomate e alho francês 6;1V														
	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	Massa de salmão (massa cotovelinho, salmão, cenoura, curgete e cogumelos) 1;4;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e cogumelos e massa espiral 1;6V;10V;12V														
	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														
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V														
	Prato geral	Feijoada de frango (feijão catarino, frango, couve e cenoura)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve e cenoura) e arroz branco														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA														
	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 rijas; 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 / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúç.= 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)