

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	Creme de feijão-verde							
	Prato	Saladinha de cavala com feijão-frade e molho verde e arroz branco							
	Salada/Legumes	Couve roxa, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura							

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com lentilhas							
	Prato	Jardineira de carne de porco (batata, carne de porco, ervilhas, cenoura e feijão-verde)							
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura							

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês e couve lombarda							
	Prato	Pescada gratinada com pimento e cebola e arroz branco							
	Salada/Legumes	Milho, beterraba e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época/pudim							
	Pão	Pão de mistura							

		Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
						Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos e couve-flor							
	Prato	Perna de frango no forno com massa cotovelinhos							
	Salada/Legumes	Cogumelos, pimento e cenoura salteados							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura							

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)