



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								
	Prato	Rissóis de pescada com arroz de milho e cenoura								
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho								
	Prato	Guisado de carne de vaca com massa cotovelinhos								
	Salada/Legumes	Cenoura, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor								
	Prato	Filete de salmão assado acompanhado de batata aos cubos salteada ao alho								
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda								
	Prato	Frango estufado com cogumelos e arroz branco								
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho-francês								
	Prato	Massa colorida com ovo (ovo cozido, massa espiral, milho e ervilhas)								
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada								
	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, contactar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)