

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 | Creme de feijão-verde | | | | | | | |
| | Prato | Saladina de seitan com feijão-frade e molho verde acompanhada de 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 soja e legumes (batata, soja, 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 | Favas gratinadas com pimento e cebola e arroz de cenoura | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | Milho, beterraba e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época/gelatina vegetal | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura | | | | | | | |

| | | Alergénios | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | | Prot. | Sal |
|-------------|----------------|---|------|------|---------|--------|-------|-------|-----|
| | | | | | | Totais | Açúc. | | |
| Sexta-feira | Sopa | Sopa de brócolos e couve-flor | | | | | | | |
| | Prato | Estufado de 2 feijões (feijão branco e feijão vermelho) com cenoura e couve lombarda e 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, contactar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)