

### EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 04 a 08 de Novembro 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   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Empadão de arroz de atum, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;12V          |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Guarnição         |  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V                       |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Pimento, tomate e cenoura  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
| Terça-feira   | Sopa              | Creme de cenoura   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | 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    | Cogumelos 12V, couve roxa e pepino   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
| Quarta-feira  | Sopa              | Creme de curgete   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Filete de perca no forno 4   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Guarnição         | Arroz de feijão-verde  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Arroz de feijão com couve lombarda e cenoura   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Alface, tomate e beterraba   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | 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   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Febras de porco estufadas com molho de tomate  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Guarnição         | Massa espiral 1;6V;10V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Tofu estufado com molho de tomate 6;1V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Feijão-verde, couve-flor e brócolos  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
| Sexta-feira   | Sopa              | Sopa de alho francês   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | 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    | Juliana de alface com cubos de tomate e pepino com orégãos 1V;10V;12V                |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V   |      |        |    |       |      |     |                   |      |        |    |       |      |     |

\*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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 rija; 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)