

## EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 11 a 15 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	Creme de abóbora														
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas 1;3;6;12;7V														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou castanhas assadas														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Arroz de feijão catarino														
	Prato vegetariano	Seitan no forno com alho francês e arroz de feijão catarino 1;6														
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) com lentilhas														
	Prato geral	Perna de frango estufada														
	Guarnição	Batata salteada com ervilhas														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batata salteada com ervilhas 1;6V;10V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve coração														
	Prato geral	Paloco gratinado no forno com cenoura raspada 1;3;4;7														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com cebola e salsa, cenoura raspada e feijão-verde laminado 6;1V														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	Prato geral	Massada de milho, azeitonas, cogumelos, tomate em cubos e ovo 1;3;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Massada de milho, azeitonas, cogumelos, tomate em cubos e lentilhas 1;6V;10V;12V														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	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 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)