

A utilização de ervas aromáticas e especiarias permite reduzir a quantidade de sal ou açúcar utilizadas na preparação/confeção dos alimentos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Dezembro de 2024

| | | | 2º e 3º CEB | | | | | | | Ensino Secundário | | | | | | |
|---------------|-------------------|---|-------------|------|---------|-------|-------|------|-----|-------------------|------|---------|-------|-------|------|-----|
| | | | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal | Kcal | Líp. | AG Sat. | HC | Açúç. | Prot | Sal |
| Segunda-feira | Sopa | Sopa de alface | 143 | 2,0 | 0,3 | 20,4 | 14,1 | 5,5 | 0,3 | 143 | 2,0 | 0,3 | 20,4 | 14,1 | 5,5 | 0,3 |
| | Prato geral | Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V | 447 | 21,0 | 5,2 | 30,1 | 3,5 | 33,2 | 2,1 | 525 | 24,3 | 6,1 | 37,2 | 4,0 | 37,9 | 2,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V | 876 | 11,1 | 1,7 | 105,8 | 21,0 | 58,4 | 0,4 | 1036 | 13,9 | 2,1 | 125,5 | 24,1 | 67,7 | 0,5 |
| | Salada/Legumes | Feijão-verde, couve-flor e brócolos | 78 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 5,4 | 7,2 | 0,0 | 98 | 1,3 | 0,2 | 8,6 | 6,8 | 9,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Terça-feira | Sopa | Sopa de alho francês | 164 | 1,9 | 0,3 | 19,5 | 14,6 | 4,9 | 0,3 | 164 | 1,9 | 0,3 | 19,5 | 14,6 | 4,9 | 0,3 |
| | Prato geral | Perna de frango estufada | 172 | 5,1 | 0,9 | 4,4 | 3,1 | 26,7 | 0,3 | 191 | 6,2 | 1,1 | 4,4 | 3,1 | 28,8 | 0,3 |
| | Guarnição | Batata assada | 139 | 3,5 | 0,5 | 23,0 | 1,4 | 3,0 | 0,1 | 166 | 4,5 | 0,7 | 26,9 | 1,7 | 3,5 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata | 476 | 10,1 | 1,4 | 70,4 | 13,1 | 19,7 | 0,5 | 602 | 13,2 | 1,8 | 87,8 | 15,3 | 25,2 | 0,6 |
| | Salada/Legumes | Alface, cenoura e beterraba | 61 | 0,3 | 0,0 | 8,5 | 6,1 | 3,7 | 0,3 | 61 | 0,3 | 0,0 | 8,5 | 6,1 | 3,7 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Quarta-feira | Sopa | Creme de abóbora | 158 | 2,0 | 0,3 | 20,0 | 14,6 | 5,0 | 0,3 | 158 | 2,0 | 0,3 | 20,0 | 14,6 | 5,0 | 0,3 |
| | Prato geral | Filetes de pescada no forno 4 | 58 | 3,6 | 0,5 | 4,6 | 3,1 | 1,2 | 0,1 | 67 | 4,6 | 0,7 | 4,6 | 3,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Guarnição | Arroz de ervilhas | 240 | 4,2 | 0,7 | 3,7 | 1,0 | 6,2 | 0,1 | 284 | 5,2 | 0,8 | 3,7 | 1,1 | 7,0 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com arroz de milho e ervilhas 1;6 | 468 | 10,5 | 1,7 | 22,4 | 11,7 | 26,2 | 0,4 | 565 | 13,2 | 2,1 | 26,3 | 12,9 | 32,5 | 0,5 |
| | Salada/Legumes | Milho, pepino e couve roxa | 90 | 1,2 | 0,3 | 13,6 | 6,4 | 3,9 | 0,3 | 124 | 1,7 | 0,3 | 19,5 | 8,3 | 4,9 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época ou pera assada* | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Quinta-feira | Sopa | Sopa de couve-flor | 154 | 1,9 | 0,2 | 21,9 | 15,2 | 7,3 | 0,4 | 154 | 1,9 | 0,2 | 21,9 | 15,2 | 7,3 | 0,4 |
| | Prato geral | Febras de porco estufadas com orégãos 1V;10V;12V | 227 | 9,7 | 2,6 | 4,4 | 3,1 | 30,0 | 0,3 | 249 | 11,2 | 2,9 | 4,4 | 3,1 | 32,2 | 0,3 |
| | Guarnição | Massa espiral com feijão catarino 1;6V;10V | 200 | 1,0 | 0,3 | 33,6 | 2,5 | 11,5 | 0,1 | 268 | 1,3 | 0,4 | 45,6 | 3,4 | 15,0 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | Tofu estufado 6;1V | 308 | 19,1 | 3,0 | 4,6 | 1,1 | 27,4 | 0,1 | 361 | 22,7 | 3,6 | 5,0 | 1,1 | 31,9 | 0,1 |
| | Salada/Legumes | Alface, tomate e beterraba | 63 | 0,4 | 0,0 | 8,2 | 8,2 | 3,8 | 0,3 | 63 | 0,4 | 0,0 | 8,2 | 8,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |
| Sexta-feira | Sopa | Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês) | 159 | 2,4 | 0,3 | 22,9 | 11,7 | 6,8 | 0,2 | 159 | 2,4 | 0,3 | 22,9 | 11,7 | 6,8 | 0,2 |
| | Prato geral | Arroz de paloco com cenoura 4 | 312 | 8,1 | 1,2 | 3,3 | 3,5 | 16,4 | 2,3 | 373 | 10,2 | 1,5 | 3,3 | 3,6 | 19,1 | 2,7 |
| | Guarnição | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V | 515 | 9,3 | 1,5 | 22,7 | 12,7 | 39,1 | 0,4 | 652 | 12,0 | 1,9 | 29,3 | 16,0 | 50,9 | 0,5 |
| | Salada/Legumes | Couve-roxa, milho e pepino | 90 | 1,2 | 0,3 | 13,6 | 6,4 | 3,9 | 0,3 | 124 | 1,7 | 0,3 | 19,5 | 8,3 | 4,9 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 | 84 | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 10,1 | 1,2 | 0,0 |
| | Pão | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 | 92 | 0,5 | 0,3 | 19,1 | 2,0 | 2,9 | 0,5 |

*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 rijas; 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) / Açúç.= 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)