

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Dezembro de 2024

		2º e 3º CEB							Ensino Secundário							
		Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot	Sal	
Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Ovos mexidos 3														
	Guarnição	Massa espiral com cogumelos 1;6V;10V;12V														
	Prato vegetariano	Tofu mexido com cogumelos e massa espiral 1;6;10V;12V														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres														
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6														
	Guarnição	Arroz de tomate com feijão vermelho														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho 1;6,12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos														
	Salada/Legumes	Rabanete, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete com grão-de-bico														
	Prato geral	Filete de abrétea no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7;12V														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface														
	Prato geral	Massa 1;6V;10V de peru com feijão catarino, couve e cenoura														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V com feijão catarino, couve e cenoura														
	Prato vegetariano	Massa esparguete 1;6V;10V com feijão catarino, couve e cenoura														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

\*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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 / Lip.=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)