

A noz é um fruto oleaginoso, com origem na Pérsia e característico dos meses de Outono e Inverno (Setembro a Janeiro). É um alimento típico das mesas de Natal.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de Dezembro 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 espinafres		161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	161	2,3	0,2	17,8	13,6	5,3	0,6	
	Prato geral	Massada de cavala, cogumelos e milho gratinada com queijo 1;3;4;7;6V;10V;12V		456	21,6	4,9	34,0	6,3	29,0	0,4	533	25,2	5,6	41,1	6,9	32,9	0,5	
	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	Brócolos, couve-flor e feijão-verde		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	Creme de ervilhas		172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V		37	3,6	0,5	0,8	0,6	0,2	0,1	46	4,6	0,7	0,8	0,6	0,2	0,1	
	Guarnição	Arroz de cenoura		193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2	
	Prato vegetariano	Tofu, feijão-verde, pimento e curgete assados 6;1V		397	23,3	3,7	11,7	5,3	31,0	0,1	470	27,9	4,4	13,4	6,2	36,2	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* ou aletria 1;3;7		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		212	5,8	2,3	27,6	13,3	11,6	0,3	257	6,6	2,5	34,8	13,8	13,6	0,3	
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda		144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	144	1,9	0,2	20,4	14,2	5,7	0,4	
	Prato geral	Salmão no forno 4		167	8,1	1,3	0,8	0,6	21,8	0,1	186	9,4	1,5	0,8	0,6	23,5	0,1	
	Guarnição	Salada de batata e feijão-verde		165	3,7	0,6	26,1	3,7	4,5	0,1	199	4,8	0,8	30,7	4,5	5,4	0,1	
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde e batata		439	9,5	1,3	64,0	11,3	18,8	0,3	549	12,3	1,6	78,6	12,7	23,8	0,3	
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura		82	1,2	0,2	13,2	6,3	2,6	0,4	113	1,7	0,3	18,7	7,9	3,4	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã 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		103	0,8	0,2	21,5	2,1	2,5	0,3	103	0,8	0,2	21,5	2,1	2,5	0,3	0,0
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos		170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6V;10V		347	10,0	1,1	45,0	10,1	14,4	0,3	442	12,7	1,5	57,8	11,2	18,1	0,3	
	Guarnição																	
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;10V;11V;12V		484	10,4	1,4	61,3	16,1	29,0	0,3	645	13,6	1,8	79,5	21,5	41,2	0,3	
	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 cenoura		134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	134	2,1	0,3	19,0	12,2	5,3	0,2	
	Prato geral	Filete de perca estufado 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 cenoura		193	3,9	0,6	3,5	3,3	3,7	0,2	237	5,0	0,8	3,5	3,4	4,5	0,2	
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês 1;6 e arroz de cenoura		376	9,0	1,5	10,4	7,7	21,5	0,3	479	10,8	1,9	15,1	10,7	29,5	0,3	
	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

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 rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 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)