

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo.

Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 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              | Creme de cenoura   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Bolonesa de carne  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Guarnição         | Massa espiral 1,6V;10V   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Couve-roxa, milho e pepino   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V                                 |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
| Terça-feira   | Sopa              | Sopa de couve coração e cenoura                                      |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Paloco à Gomes de Sá 3;4   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Guarnição         |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Brócolos, couve-flor e feijão-verde                                  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V                                 |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
| Quarta-feira  | Sopa              | <b>FERIADO DIA DE NATAL</b>  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato geral       |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Guarnição         |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Pão               |  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
| Quinta-feira  | Sopa              | Sopa de feijão-verde   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Filete de cavala de cebolada   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Guarnição         | Arroz branco   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Soja estufada com cogumelos e milho e arroz branco 6;1V;8V;11V;12V   |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Alface, tomate e pepino  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V                                 |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
| Sexta-feira   | Sopa              | Sopa de couve lombarda e feijão branco                               |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato geral       | Bife de frango estufado com ervilhas                                 |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Guarnição         | Batata estufada  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Prato vegetariano | Seitan no forno 1;6  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Salada/Legumes    | Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho                           |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Sobremesa         | Fruta da época*  |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |
|               | Pão               | De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V                                 |      |         |    |       |      |                   |      |      |         |    |       |      |     |

\*Opção vegetariana

**ALERGÉNIOS - 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 rijá; 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)