

O atum é um peixe gordo que pode ser encontrado fresco ou em conserva. O atum em conserva apresenta-se tanto em óleo, como em azeite ou água, permitindo realizar uma escolha de acordo com as necessidades e gosto de cada um.

### EMENTA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Dezembro de 2024 a 03 de Janeiro de 2025

		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	Sopa de abóbora													
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V													
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada 6;1V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>DIA DE ANO NOVO</b>													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico													
	Prato geral	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 4													
	Guarnição	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com ervilhas e arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Beterraba, pepino e alface													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	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 rijã; 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)