



OVO

A cor da casca e da gema do ovo não refletem o valor nutricional do ovo. A cor da casca está relacionada com a raça da galinha e a cor da gema, depende da alimentação da sua alimentação.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro 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 feijão-verde													
	Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) 1;12V													
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de curgete													
	Prato geral	Filete de escamudo panados no forno 1;4;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas													
	Prato vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6													
	Salada/Legumes	Pepino, tomate e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada													
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Tofu no estufado com pimento 6;1V													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos12V, espinafres e curgete													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete) com grão-de-bico													
	Prato geral	Salmão no forno 4													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres													
	Prato geral	Almôndegas de aves estufadas 1;3;6;12;7V													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Soja estufada com molho de tomate 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*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 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 / 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)