

O sol é benéfico em pequenas doses mas, quando em excesso, pode ter efeitos bastante nocivos para a saúde como envelhecimento prematuro da pele e/ou cancro de pele. É fundamental a utilização de protetor solar UVA-UVB diariamente assim como procurar uma sombra quando o sol estiver mais intenso, usar chapéu e óculos de sol e roupa protetora.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 07 a 11 de Julho 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	Creme de couve-flor	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4	154	1,9	0,2	21,9	15,2	7,3	0,4
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, ervilhas e cenoura) 1;3;6V;10V	409	20,1	4,3	29,3	5,1	21,7	0,1	327	17,1	3,5	21,4	4,1	18,2	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e tomate e massa espiral 1;6V;10V	799	6,9	1,1	98,5	18,6	57,3	0,3	934	8,5	1,3	116,1	20,9	66,3	0,3
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e curgete	83	4,2	0,7	4,1	3,5	5,6	0,0	126	5,7	1,0	8,0	7,3	8,0	0,0
	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3	140	2,3	0,3	19,8	13,5	5,3	0,3
	Prato geral	Filetes de pescada no forno 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 tomate e feijão vermelho malandrinho	192	3,9	0,6	2,8	1,0	4,5	0,1	236	5,0	0,8	2,8	1,1	5,3	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de feijão branco com cebola, curgete e beringela com arroz de tomate malandrinho 6;1V;8V;11V	534	13,5	2,1	46,1	22,2	44,3	0,5	652	17,1	2,6	53,9	26,4	55,4	0,6
	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
Quarta-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	Bife de frango estufado com feijão-verde	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	Guarnição	Batata assada	139	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1	166	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	Tofu no forno com cogumelos 6;1V;12V	332	19,5	3,1	6,0	1,8	30,5	0,1	389	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Salada/Legumes	Salteado de cenoura, pimento e curgete	64	2,6	0,4	9,1	8,3	1,9	0,2	68	2,6	0,4	9,9	9,1	2,0	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de nabo e feijão branco	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4	190	2,2	0,3	29,3	15,5	7,5	0,4
	Prato geral	Filete de salmão no forno 4	173	8,1	1,3	1,9	0,6	21,9	0,1	192	9,5	1,5	1,9	0,6	23,6	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	Arroz de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura)	504	10,1	1,3	37,6	8,6	20,7	0,2	630	13,0	1,7	48,0	9,5	26,3	0,3
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época * ou maçã assada *	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 0,0	84 103	2,1 0,8	0,3 0,2	13,7 21,5	10,1 21,5	1,2 0,3	0,0 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	Sopa de alho francês	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3	164	1,9	0,3	19,5	14,6	4,9	0,3
	Prato geral	Rancho de porco (carne de porco estufada com grão-de-bico, cenoura e couve lombarda)	276	9,6	1,0	30,8	9,1	12,0	0,2	335	12,2	1,4	36,5	9,7	14,5	0,2
	Guarnição	Massa macarronete cozida 1;6V;10V	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;8V;10V;11V	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	Feijão-verde, couve-flor e brócolos	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

*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 rijas; 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)