



SARDINHA

A sardinha é considerada um peixe gordo, sendo um alimento rico em ácidos gordos ómega-3, vitamina D e B12 e proteína de elevado valor biológico.
O seu consumo é mais comum nos meses de Verão, sendo o alimento de eleição para as festividades dos Santos Populares.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 14 a 18 de Julho de 2025

		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 alho francês													
	Prato geral	Arroz deatum, cogumelos e pimento, gratinado com queijo 3;4;7;12V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Seitan estufado com feijão-verde e pimento 1;6 com arroz branco													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Lasanha de carne de bovino 1;3V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lasanha de soja, brócolos e cenoura 1;3V;6;8V;11V													
	Salada/Legumes	Couve-flor, abóbora e couve branca													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de nabo													
	Prato geral	Filete de escamudo no forno 4													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco													
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho													
	Prato geral	Coxa de frango dourada no forno													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos													
	Prato geral	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4													
	Guarnição	Batata dourada no forno													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V													
	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 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 / 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)