

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Junho 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 alface	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3	143	2,0	0,3	20,4	14,1	5,5	0,3
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V	128	2,9	2,1	1,2	0,9	24,1	1,6	171	3,8	2,8	1,6	1,3	32,2	2,11
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja 6;1V;8V;11V	237	4,5	0,7	13,3	8,7	30,5	0,2	311	5,8	0,9	17,1	11,1	40,5	0,2
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba	77	0,0	0,0	11,4	10,7	3,7	0,4	80	0,0	0,0	11,8	11,0	3,9	0,4
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelado de leite7	84 285	2,1 12,0	0,3 12,0	13,7 39,0	10,1 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2	84 285	2,1 12,0	0,3 12,0	13,7 39,0	10,1 36,0	1,2 4,5	0,0 0,2
	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
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4	170	2,4	0,3	18,1	13,6	6,5	0,4
	Prato geral	Saladinha russa [sem maionese] (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) com salmão 4	487	26,5	4,8	30,0	7,6	26,7	1,8	504	23,6	5,5	37,7	8,4	29,3	0,3
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Tofu no forno com salada russa [sem maionese] (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) 6;1V	615	15,8	2,5	109,9	14,8	28,4	0,5	721	20,1	3,1	121,2	16,9	31,8	0,5
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Massa de frango com feijão-verde 1;6V;10V	257	8,1	1,3	36,1	6,8	7,6	0,1	317	10,3	1,6	44,0	7,8	9,1	0,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan no forno com feijão-verde e pimento e massa espiral cozida 1;6;10V	291	5,9	1,1	35,3	5,7	21,8	0,2	358	6,5	1,3	43,8	6,9	28,2	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e agrião	79	0,9	0,3	8,3	8,1	5,3	0,5	79	0,9	0,3	8,3	8,1	5,3	0,5
	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	Sopa 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	Abrótea no forno com molho de tomate 4	139	3,8	0,5	1,7	0,9	24,5	0,2	155	4,8	0,7	1,7	0,9	26,2	0,2
	Guarnição	Batata assada	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	Estufadinho de batata, lentilhas, brócolos, cogumelos e alho francês 12V	388	10,7	1,5	43,1	11,4	22,2	0,3	492	13,7	1,9	54,3	12,9	28,2	0,3
	Salada/Legumes	Salteado de pimento, couve branca e curgete	93	4,2	0,7	7,3	6,8	4,0	0,0	110	5,3	0,9	8,4	7,8	4,6	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	0,5	0,3	19,1	2,0	2,9	0,5
Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3	158	2,0	0,3	20,0	14,6	5,0	0,3
	Prato geral	Febras de porco estufadas com tomate e orégãos 1V;10V;12V	227	9,7	2,6	4,4	3,1	30,0	0,3	249	11,2	2,9	4,4	3,1	32,2	0,3
	Guarnição	Arroz de feijão catarino	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	Arroz de feijão catarino com couve lombarda e cenoura	535	8,8	1,5	64,1	5,8	29,2	0,1	593,0	10,9	1,8	64,5	6,3	30,5	0,2
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e couve roxa	52	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	55	0,3	0,1	7,4	6,6	3,1	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 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)