

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Junho de 2025

			2º e 3º CEB							Ensino Secundário						
			Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúç.	Prot	Sal
Segunda-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	Bolonhesa de cavala com cogumelos 4;12V	234	15,6	2,5	1,7	1,4	21,4	2,0	262	17,8	2,9	1,7	1,4	23,5	2,2
	Guarnição	Massa espiral cozida 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	Cuscuz com legumes (cogumelos, tomate, azeitona, pimento e ervilhas) 1;6V;10V;12V	395	10,5	1,7	47,2	8,6	18,9	0,3	473	12,9	2,1	56,7	9,6	22,2	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*	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
Terça-feira	Sopa	FERIADO DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Quarta-feira	Sopa	Creme de nabo	174	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4	173,9	2,1	0,3	26,8	15,3	6,4	0,4
	Prato geral	Massa cotovelinhos com ovo cozido, queijo, tomate, cogumelos e azeitonas) 1;3;7;6V;10V;12V	421	23,0	7,1	31,0	4,2	21,3	1,0	509	27,8	8,5	38,1	4,8	25,4	1,1
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de cogumelos com massa cotovelinhos 1;6;10V;12V	473	20,2	3,3	34,4	3,2	35,3	0,2	566	24,1	3,9	42,0	3,8	41,6	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*	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 branca	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	Panadinhos de frango no forno 1;3;7;6V;11V;12V	167	1,8	0,55	15,6	2,6	22,0	1,8	181	2,0	0,6	16,9	2,9	23,8	2,0
	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	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve lombarda e cenoura) com arroz branco	569	9,0	1,5	46,1	12,2	27,4	0,4	627	11,1	1,8	46,5	12,7	28,7	0,4
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate	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
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4	172	2,3	0,3	24,1	15,4	7,3	0,4
	Prato geral	Tranches de pescada estufados com molho de tomate 4	151	5,5	0,77	1,9	0,9	23,4	0,1	168	6,6	0,9	1,9	0,9	25,1	0,1
	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	Seitan de cebolada com batata à rodela 1;6	228	8,4	1,3	31,7	6,4	19,4	0,2	348	10,7	1,7	36,1	6,7	24,7	0,2
	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* 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

*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) / Açúç.= 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)