

Alguns benefícios do seu consumo: auxilia no controlo glicémico; auxilia na redução da pressão arterial; diminui o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares; diminui o risco de desenvolvimento de Diabetes *Mellitus*; contribui para a regulação da microbiota.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Junho a 04 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	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	Arroz de lulas com ervilhas e cenoura 14;2V;4V	298	5,4	1,1	7,2	4,3	22,8	0,2	346	6,6	1,3	7,2	4,4	24,6	0,2
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e arroz branco	933	10,9	1,6	80,6	17,6	58,3	0,4	1062	13,5	2,1	89,6	17,9	66,4	0,5
	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
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	179	3,0	0,4	25,0	13,8	7,9	0,6	179	3,0	0,3	25,0	13,8	7,9	0,6
	Prato geral	Perna de frango assada com ervas aromáticas 1V;10V;12V	213	5,5	1,0	1,8	0,1	38,8	0,1	233	6,6	1,2	1,8	0,1	41,2	0,1
	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	Massada de ervilhas e legumes (cogumelos, cenoura, alho francês e beringela) 1;6V;10V;12V	287	5,6	0,9	28,5	14,6	18,7	0,3	328	6,9	1,1	31,6	15,7	21,4	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de curgete	616	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3	147	2,1	0,3	21,5	14,7	5,5	0,3
	Prato geral	Petanga frita 1;3;4;6	414	23,6	5,4	18,7	0,4	31,4	0,5	447	26,5	5,9	18,7	0,4	33,1	0,6
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Bife de seitan no forno com molho de tomate e arroz branco 1;6	348	8,7	1,4	8,1	4,4	19,4	0,3	426	11,0	1,9	8,7	4,6	25,0	0,3
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e alface	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* ou pudim 7	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 9,7	10,1 5,2	1,2 0,2	0,0	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 5,2	1,2 0,2	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 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	Lombo de porco, fatiado, no forno	201	9,3	2,4	1,9	1,5	27,2	0,1	223	10,8	2,7	1,9	1,5	29,4	0,1
	Guarnição	Massa espiral 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	Feijão estufado (vermelho e branco) com legumes (brócolos e cenoura) e massa espiral 1;6V;10V	335	8,9	1,3	44,1	6,1	14,3	0,2	394	11,2	1,7	51,5	6,8	16,2	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
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	Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4	159	5,4	0,8	4,6	3,3	23,7	0,2	176	6,5	0,9	4,6	3,3	25,4	0,2
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha	226	4,0	0,6	33,8	7,8	8,2	0,3	259	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	Soja estufada com batata, ervilha e cenoura 6;1V;8V;11V	420	4,8	0,8	46,8	15,3	37,9	0,3	512	6,1	1,0	54,4	17,9	48,4	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

*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)