

O milho pode apresentar cores variadas: amarelo, vermelho, roxo, entre outras. A diversidade de cores resulta do cruzamento entre espécies. Uma única espiga de milho pode ter mais do que uma cor.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 05 a 09 de Agosto de 2024

			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	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	Gratinado de atum (atum, cenoura, pimento, milho, macarrão e queijo)1;3;4;7	544	24,0	7,2	44,3	9,2	35,0	2,5	576	24,5	7,3	49,8	10,8	35,9	2,7
	Guarnição	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V	876	11,1	1,7	105,8	21,0	58,4	0,4	1036	13,9	2,1	125,5	24,1	67,7	0,5
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V	876	11,1	1,7	105,8	21,0	58,4	0,4	1036	13,9	2,1	125,5	24,1	67,7	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 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	Bife de frango estufado com ervilhas	227	5,4	0,9	8,6	3,3	33,3	0,1	246	6,5	1,1	8,6	3,3	35,7	0,1
	Guarnição	Batata estufada	144	3,6	0,5	23,8	1,4	3,2	0,1	171	4,6	0,7	27,7	1,7	3,7	0,1
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura	179	5,3	0,5	23,8	6,5	7,8	0,2	223	6,9	0,7	29,0	6,7	9,8	0,2
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho	90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	0,5
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	0,0 0,0	84 76	2,1 0,6	0,3 0,0	13,7 15,1	10,1 15,1	1,2 0,5	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
Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (nabo, curgete e alho francês)	163	2,4	0,3	26,0	13,4	7,2	0,3	163	2,4	0,3	26,0	13,4	7,2	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 branco	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6	122	4,6	0,8	2,7	0,8	14,8	0,1	146	6,0	1,1	3,3	0,9	19,6	0,1
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	0,3	61	0,3	0,0	8,5	6,1	3,7	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	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	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	Massa espiral com feijão catarino1;6V;10V	200	1,0	0,3	33,6	2,5	11,5	0,1	268	1,3	0,4	45,6	3,4	15,0	0,1
	Prato vegetariano	Tofu estufado6;1V com massa espiral e feijão catarino1;6V;10V	493	20,1	3,2	38,6	3,4	35,4	0,2	592	23,9	3,8	47,5	4,0	41,8	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*	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	Red-fish no forno 4	178	7,6	1,2	0,8	0,6	26,3	0,1	197	8,9	1,4	0,8	0,6	28,1	0,1
	Guarnição	Batata dourada no forno	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	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata	476	10,11	1,37	70,42	13,08	19,73	0,468	602,3	13,15	1,79	87,78	15,26	25,23	0,569
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7	84 91	2,1 2,4	0,3 1,3	13,7 13,2	10,1 13,1	1,2 4,4	0,0 0,2	84 90	2,1 3,4	0,3 1,6	13,7 10,0	10,1 9,8	1,2 5,2	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

*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 rija; 9-Alpico; 10-Mostarda; 11-Sementes desésamo; 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)

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 12 a 16 de Agosto de 2024

		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 couve lombarda														
	Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V e arroz de cenoura e ervilhas														
	Guarnição	Arroz de cogumelos, cenoura e ervilhas com favas 12V														
	Prato vegetariano	Pepino, couve roxa e milho														
	Salada/Legumes	Fruta da época*														
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
	Pão															
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Salada de batata, milho e feijão-verde														
	Prato vegetariano	Soja estufada com cenoura e ervilha e batata assada 6;1V;8V;11V														
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 7V;3V;1V;8V;6V;12														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Perna de frango estufada														
	Guarnição	Arroz de feijão-verde														
	Prato vegetariano	Tofu, pimento e curgete assados 1;6 com arroz de feijão-verde														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	FERIADO ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA														
	Prato geral															
	Guarnição															
	Prato vegetariano															
	Salada/Legumes															
	Sobremesa															
	Pão															
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10														
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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 rija; 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 19 a 23 de Agosto de 2024

		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	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	Petinga 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		188	4,0	0,6	2,4	2,4	3,7	0,1	232	5,1	0,8	2,4	2,5	4,5	0,1
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (ervilha e cenoura) 1 (sem ovo e sem leite) com arroz de tomate		547	12,4	1,7	42,6	8,6	18,0	0,4	629	15,6	2,1	44,7	9,1	20,4	0,4
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho		90	1,2	0,3	13,6	6,4	3,9	0,3	124	1,7	0,3	19,5	8,3	4,9	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
Terça-feira	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora		147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4	147	1,8	0,2	19,9	13,6	6,6	0,4
	Prato geral	Massa1;6V;10V de peru com feijão catarino, couve e cenoura		352	9,2	1,4	29,8	9,5	32,8	0,4	442	11,8	1,8	38,7	10,5	39,9	0,4
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Massa esparguete 1;6V;10V com feijão catarino, couve e cenoura		345	8,5	1,3	78,3	5,9	18,4	0,1	403	10,7	1,6	85,9	6,8	20,1	0,1
	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* ou pudim 7		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 mistura1;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	Perca estufada 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 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	Bife de seitan estufado com alho francês 1;6 e arroz de cenoura		376	9,0	1,5	10,4	7,7	21,5	0,3	479	10,8	1,9	15,1	10,7	29,5	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
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)		130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4	130	2,7	0,3	16,2	10,5	6,0	0,4
	Prato geral	Pá de porco assada fatiada		196	9,2	2,4	1,1	0,6	27,0	0,1	218	10,7	2,7	1,1	0,6	29,2	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	Tofu no forno com cenoura 6;1V		328	19,1	3,0	40,0	0,8	32,1	0,1	382	22,6	3,6	40,5	0,8	36,6	0,1
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface		59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3	59,0	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*		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
Sexta-feira	Sopa	Sopa de curgete com grão-de-bico		152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3	152	2,3	0,3	24,2	13,7	6,5	0,3
	Prato geral	Massada de peixe (pescada, red-fish, massa, pimento, cenoura) 1;4;6V;10V		359	10,7	1,8	37,2	5,6	27,2	0,1	420	13,0	2,1	44,3	6,1	29,8	0,1
	Guarnição																
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) com massa macarronete 1;6V;10V		501	11,0	1,5	70,4	9,9	23,2	0,2	630	14,0	1,8	87,8	11,3	29,2	0,3
	Salada/Legumes	Couve roxa, milho e tomate		94	1,0	0,2	14,8	7,7	3,7	0,3	129	1,5	0,2	20,7	9,6	4,7	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	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 rijá; 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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 26 a 30 de Agosto de 2024

		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	Sopa de couve coração e cenoura														
	Prato geral	Empadão de arroz de cavala, cogumelos e milho, gratinado com queijo 3;4;7;2V;12V;14V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Pimento, tomate e couve roxa														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico e batata com tomate, curgete e pimento														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura 4														
	Guarnição	Arroz de ervilhas														
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) 1;6 com arroz de ervilhas														
	Salada/Legumes	Pepino, couve roxa e milho														
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 7V;3V;1V;8V;6V;12														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Carne de porco estufada com grão-de-bico, cenoura e couve lombarda														
	Guarnição	Massa macarronete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;10V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco														
	Prato geral	Paloco (migas) à Gomes de Sá 3;4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa														
	Salada/Legumes	Cogumelos, couve coração e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios 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 rijá; 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)