

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 02 a 06 de Setembro 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 abóbora													
	Prato geral	Almôndegas de bovino estufadas													
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico													
	Prato geral	Filetes de salmão no forno com molho de limão e ervas aromáticas 4;1V;10V;12V													
	Guarnição	Arroz de feijão													
	Prato vegetariano	Arroz de feijão vermelho com couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de brócolos													
	Prato geral	Peito de peru estufado fatiado													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de cogumelos 6;1V;12V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alface													
	Prato geral	Meia desfeita de paloco (paloco, grão-de-bico, batata e cenoura) 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos													
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de ervilhas													
	Prato geral	Perna de frango estufada													
	Guarnição	Arroz de feijão-verde													
	Prato vegetariano	Arroz de feijão, couve lombarda e cenoura													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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)

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Setembro 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	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, feijão verde, cenoura e ervilhas) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa vegetariana colorida (seitan, massa espiral, milho, cenoura e ervilhas) 1;6;10V													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4													
	Guarnição	Batata salteada													
	Prato vegetariano	Tofu panado no forno com salada de batata, ervilha, feijão-verde, cebola e salsa 1;6													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco													
	Prato geral	Carne de vaca assada fatiada													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate, curgete e pimento													
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete													
	Prato geral	Bolonesa de cavala com molho de tomate 4													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;11V;8V;11V													
	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 coração e cenoura													
	Prato geral	Peito de frango estufado													
	Guarnição	Arroz de milho													
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e arroz de milho													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;11V;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 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 / 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)

Pensa-se que as massas alimentícias apareceram com a descoberta do fogo. Os povos ancestrais coziam os cereais moídos em água, obtendo como uma massa farinhenta.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de Setembro 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													
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V													
	Guarnição	Arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, cebola, feijão-verde, batata e pimento) com arroz de tomate 1;10													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de nabo													
	Prato geral	Saladinha de salmão (batata, salmão, ervilha, cenoura, milho) 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Tofu estufado com batata, ervilha e couve-flor 6;1V													
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora													
	Prato geral	Massa à Lavrador (massa, feijão catarino, carne de porco, chouriço de carne, couve e cenoura) 1;6;12;3V;7V;9V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Massa de feijão catarino, couve e cenoura 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)													
	Prato geral	Coxa de frango assada													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Salada de feijão-frade com massa, milho e pimento 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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 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 / 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)

O bacalhau pode viver 25 anos e pesar até 96 kg, medindo entre 1 e 2 metros. Apresenta baixo teor de gordura e proteína de alto valor biológico.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 23 a 27 de Setembro 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 espinafres													
	Prato geral	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Gratinado de soja 1;6;8V;10V;11V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão branco													
	Prato geral	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos 12V													
	Guarnição	Arroz de couve e cenoura													
	Prato vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e arroz de couve e cenoura 1;6;12V													
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda													
	Prato geral	Red-fish no forno 4													
	Guarnição	Batata dourada no forno													
	Prato vegetariano	Tofu no forno com batata aos cubos, feijão-verde, cebola e salsa 6;1V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou leite-creme 7													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Febras estufadas													
	Guarnição	Massa cotovelinhos com feijão branco 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Massada de lentilhas com curgete, milho e tomate 1;6V;10V													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos 7V;12V													
	Prato geral	Arroz de bacalhau com tomate e pimento 4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão preto, cenoura e couve lombarda) com arroz branco													
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	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 rijas; 9-Alpico; 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 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024

OVO

A cor da casca e da gema do ovo não reflectem o valor nutricional do ovo. A cor da casca está relacionada com a raça da galinha e a cor da gema, depende da alimentação da sua alimentação.

		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 feijão-verde														
	Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos 3;12V														
	Guarnição	Massa espiral 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas (milho, cogumelos e pimento) (sem leite) 1;12V														
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Filete de escamudo panado no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas														
	Prato vegetariano	Seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas 1;6														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de curgete														
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Tofu no estufado com pimento 6;1V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Batata salteada														
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico														
	Prato geral	Feijoada de frango (frango, feijão vermelho, couve lombarda e cenoura)														
	Guarnição	Arroz branco														
	Prato vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho, couve lombarda e cenoura) com arroz branco														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	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)