

## EMENTA GERAL

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 6 a 10 de março de 2023

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca								
	Prato	Bolonhesa de atum								
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Sopa de feijão-frade com hortaliça								
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cogumelos e cenoura								
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete								
	Sobremesa	Fruta da época/pudim								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de cenoura e beijão branco								
	Prato	Filetes de pescada no forno acompanhada de batata salteada em cubos								
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato	Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete								
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres								
	Prato	Redfish com molho de cenoura acompanhado de arroz branco								
	Salada/Legumes	Pepino, pimento e cogumelos								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

**Legenda:** Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

A declaração nutricional apresentada corresponde a uma dose individual única.

Para esclarecimentos adicionais, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)

## EMENTA GERAL

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura						
	Prato	Atum estufado com tomate, ervilhas e cenoura acompanhado de arroz branco						
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Sopa de alho-francês						
	Prato	Massada de peru (massa espiral) com cenoura e pimento						
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura e feijão-verde salteados						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora com lentilhas						
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate						
	Salada/Legumes	Milho, tomate e pimento						
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde						
	Prato	Pá de porco estufada com macarronete						
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve roxa						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de curgete						
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas e batata						
	Salada/Legumes	Milho, pimento e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme						
	Pão	Pão de mistura						

**Legenda:** Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

A declaração nutricional apresentada corresponde a uma dose individual única.

Para esclarecimentos adicionais, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto ([gestaoescolar@cm-porto.pt](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))

## EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 20 a 24 de março de 2023

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca								
	Prato	Filetes de perca estufados acompanhados de arroz de ervilhas								
	Salada/Legumes	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Creme de brócolos								
	Prato	Perna de frango no forno com orégãos acompanhada de massa esparguete								
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora								
	Prato	Bacalhau à Espanhola (bacalhau desfiado com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas)								
	Salada/Legumes	Milho, couve-roxa e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-branco e espinafres								
	Prato	Lombo de porco no forno fatiado com massa espiral de cenoura								
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Creme de brócolos								
	Prato	Salmão gratinado com pimento e cebola acompanhada de arroz branco								
	Salada/Legumes	Tomate, couve-roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época/pudim								
	Pão	Pão de mistura								

**Legenda:** Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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 GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO  
Semana de 27 a 31 de março de 2023

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde						
	Prato	Massa de ovo colorida (ovo mexido, massa cotovelos, cenoura, milho e cogumelos)						
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho						
	Prato	Peito de frango estufado com feijão-verde e tomate e batata						
	Salada/Legumes	Pepino, couve em juliana e milho						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda						
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas						
	Salada/Legumes	Cenoura, alface e tomate						
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
27/3 Quinta-feira	Sopa	Creme de alface						
	Prato	Bife de vaca com cebolada acompanhado de massa esparguete						
	Salada/Legumes	Beterraba, milho e pepino						
	Sobremesa	Fruta da época						
	Pão	Pão de mistura						

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
			Totais	Açúc.				
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alho francês com couve-flor						
	Prato	Petinga frita com arroz de tomate e feijão vermelho						
	Salada/Legumes	Alface, pimento e cenoura						
	Sobremesa	Fruta da época/iogurte						
	Pão	Pão de mistura						

**Legenda:** Prot.=Proteína (g) / HC = Hidratos de Carbono (g) / Açúc.= dos quais açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

Informação nutricional cedida pela empresa fornecedora do serviço de refeições (Uniself – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.).

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](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))