

## 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 soja								
	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 lentilhas, tomate e feijão-verde								
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete								
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal								
	Pão	Pão de mistura								

			Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal
					Totais	Açúc.				
Quarta-feira	Sopa	Sopa de cenoura e beijão branco								
	Prato	Cogumelos e seitan aos cubos no forno com batata								
	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	Feijão vermelho estufado com soja e pimento acompanhado de 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	Salada de feijão-frade, cenoura e milho 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	Soja estufada 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 lentilhas 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	Falafel 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	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e 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	Seitan 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	Favas estufadas com cogumelos acompanhadas 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	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)						
	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	Seitan à Espanhola (seitan 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	Hambúguer de grão-de-bico 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	Chili vegetariano acompanhado 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 legumes colorida (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	Lentilhas estufadas com feijão-verde, 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	Empadão de arroz de ervilhas, soja e cogumelos								
	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	Lombinhos de seitan com cebolada acompanhados 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	Croquetes de milho 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))