

O sector do algodão contribuiu para o desenvolvimento económico, no comércio internacional e para a diminuição da pobreza (sustenta 28,67 milhões de produtores e beneficia mais de 100 milhões de famílias em 75 países).

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 07 a 11 de Outubro 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-	Sopa	Sopa de alho francês														
	Prato geral	Saladinha de atum (atum, arroz de ervilhas, cenoura, feijão verde) 4														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, pimento) com arroz de ervilhas, cenoura e feijão-verde 1,6														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-	Sopa	Sopa de feijão-verde														
	Prato geral	Rancho de carnes (carne de porco, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6V;10V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, macarronete, cenoura, couve lombarda) 1;6;10V;11V;12V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-	Sopa	Creme de nabo														
	Prato geral	Pescada à Rosa do adro (pescada [posta] panada com farinha, regada com azeite e alho, no forno) 1;4														
	Guarnição	Saladinha de batata e ervilha														
	Prato vegetariano	Tofu no forno com molho de cenoura e saladinha de batata com ervilhas 1V;6														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-	Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho														
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados com cogumelos 12V														
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com feijão preto, cenoura, alho francês e beringela 12V														
	Salada/Legumes	Feijão-verde, couve-flor e brócolos														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-	Sopa	Creme de brócolos														
	Prato geral	Filete de abrótea no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco														
	Salada/Legumes	Alface, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														

*Opção vegetariana

ALÉRGICOS - 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-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)

Neste dia, pretende-se apelar a nível Mundial, à erradicação da fome. O objetivo é que os alimentos nutritivos sejam acessíveis e estejam disponíveis para todos, independentemente do lugar do Mundo.

EMENTA
2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 14 a 18 de Outubro 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-	Sopa	Creme de couve-flor													
	Prato geral	Hambúrguer de bovino no forno com molho de tomate 6;1;12													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão verde, cebola, batata, pimento) no forno 1;10													
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, couve roxa e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração													
	Prato geral	Massada de cavala, milho e cenoura gratinada no forno 1;4;6V;10V													
	Guarnição	Massa de favas com cenoura, pimento e milho 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Alface, tomate e beterraba													
	Salada/Legumes	Fruta da época* ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Sopa	Sopa de espinafres													
	Prato geral	Bife de frango estufado com feijão-verde													
	Guarnição	Batata assada													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6													
	Salada/Legumes	Cenoura, milho e couve roxa													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Sopa	Creme de cenoura													
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Soja estufada com arroz de tomate 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Beterraba, pepino e alface													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-	Sopa	Sopa de nabo e feijão branco													
	Prato geral	Tortilha de ovo (batata, ovo, cogumelos, ervilhas) 3;12V													
	Guarnição	Tofu no forno com cogumelos e batata assada 1V;6;12V													
	Prato vegetariano	Feijão-verde, couve-flor e brócolos													
	Salada/Legumes	Fruta da época*													
	Sobremesa	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													

*Opção vegetariana

ALERGÉNIOS - 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 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 21 a 25 de Outubro 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-	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Filete de pescada no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cogumelos e milho 12V														
	Prato vegetariano	Arroz de favas com pimento e cenoura														
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e tomate														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas (orégãos) 1V;10V;12V														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Bife de tofu no forno com molho de tomate 6;1V														
	Salada/Legumes	Cogumelos 12V, milho e pimento														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-	Sopa	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Empadão (puré de batata) de badejo e cenoura raspada 3;4;7;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pera assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete														
	Prato geral	Lombo de porco estufado fatiado														
	Guarnição	Massa macarronete cozida 1;6V;10V														
	Prato vegetariano	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)														
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Filete de salmão no forno com tomilho 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com lentilhas e arroz de cenoura														
	Salada/Legumes	Couve roxa, tomate e beterraba														
	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)

A biblioteca é um espaço importante nas escolas. Possibilita a transmissão de conhecimento, tanto através dos livros, como das atividades que se desenvolvem neste local.

EMENTA 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 28 de Outubro a 01 de Novembro 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 alface													
	Prato geral	Lasanha de carne de bovino 1;3V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Lasanha de soja, brócolos e cenoura 1;3V;6;8V;11V													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, couve coração e pimento													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve-flor													
	Prato geral	Lombinhos de pescada estufados com cenoura e pimento 4													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Estufado de grão-de-bico com cenoura e pimento													
	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 agrião com grão-de-bico													
	Prato geral	Massa de ovo colorida (ovo, massa espiral, milho e cenoura) 1;3;6V;10V													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura e milho e massa espiral 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	Creme de abóbora													
	Prato geral	Petinga frita 4;6;1;3													
	Guarnição	Arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho													
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho malandrinho 1;6,12V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e beterraba													
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim de chocolate 7;12V													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa														
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														

*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)