

A utilização de ervas aromáticas e especiarias permite reduzir a quantidade de sal ou açúcar utilizadas na preparação/confeção dos alimentos.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 02 a 06 de Dezembro 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	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	Gratinado de atum com macarrão e queijo 1;3;4;7;6V;10V	447	21,0	5,2	30,1	3,5	33,2	2,1	525	24,3	6,1	37,2	4,0	37,9	2,3
	Guarnição															
	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	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
Terça-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	Perna de frango estufada	172	5,1	0,9	4,4	3,1	26,7	0,3	191	6,2	1,1	4,4	3,1	28,8	0,3
	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	Lentilhas estufadas com tomate, milho, feijão-verde e batata	476	10,1	1,4	70,4	13,1	19,7	0,5	602	13,2	1,8	87,8	15,3	25,2	0,6
	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
Quarta-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	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 de ervilhas	240	4,2	0,7	3,7	1,0	6,2	0,1	284	5,2	0,8	3,7	1,1	7,0	0,1
	Prato vegetariano	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com arroz de milho e ervilhas 1;6	468	10,5	1,7	22,4	11,7	26,2	0,4	565	13,2	2,1	26,3	12,9	32,5	0,5
	Salada/Legumes	Milho, pepino e couve roxa	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	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 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	Febras de porco estufadas com 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 catarino 1;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 estufado 6;1V	308	19,1	3,0	4,6	1,1	27,4	0,1	361	22,7	3,6	5,0	1,1	31,9	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*	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 legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2	159	2,4	0,3	22,9	11,7	6,8	0,2
	Prato geral	Arroz de paloco com cenoura 4	312	8,1	1,2	3,3	3,5	16,4	2,3	373	10,2	1,5	3,3	3,6	19,1	2,7
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V	515	9,3	1,5	22,7	12,7	39,1	0,4	652	12,0	1,9	29,3	16,0	50,9	0,5
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino	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

*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)

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 09 a 13 de Dezembro 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	Creme de couve-flor e abóbora														
	Prato geral	Ovos mexidos 3														
	Guarnição	Massa espiral com cogumelos 1;6V;10V;12V														
	Prato vegetariano	Tofu mexido com cogumelos e massa espiral 1;6;10V;12V														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Terça-feira	Sopa	Sopa de espinafres														
	Prato geral	Petinga frita 1;3;4;6														
	Guarnição	Arroz de tomate com feijão vermelho														
	Prato vegetariano	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho 1;6,12V														
	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 legumes (couve branca, espinafres e curgete)														
	Prato geral	Pá de porco estufada fatiada														
	Guarnição	Batata assada														
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos														
	Salada/Legumes	Rabanete, couve roxa e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de curgete com grão-de-bico														
	Prato geral	Filete de abrétea no forno 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com cenoura e feijão-verde e arroz branco														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou pudim 7;12V														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Sopa de alface														
	Prato geral	Massa 1;6V;10V de peru com feijão catarino, couve e cenoura														
	Guarnição	Massa esparguete 1;6V;10V com feijão catarino, couve e cenoura														
	Prato vegetariano	Massa esparguete 1;6V;10V com feijão catarino, couve e cenoura														
	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

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 rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 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)

A noz é um fruto oleaginoso, com origem na Pérsia e característico dos meses de Outono e Inverno (Setembro a Janeiro). É um alimento típico das mesas de Natal.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 16 a 20 de Dezembro 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	Massada de cavala, cogumelos e milho gratinada com queijo 1;3;4;7;6V;10V;12V														
	Guarnição															
	Prato vegetariano	Empadão de arroz de soja com cogumelos e milho 6;1V;8V;11V;12V														
	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	Creme de ervilhas														
	Prato geral	Frango assado com molho de limão e ervas aromáticas 1V;10V;12V														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Tofu, feijão-verde, pimento e curgete assados 6;1V														
	Salada/Legumes	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época* ou aletria 1;3;7														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda														
	Prato geral	Salmão no forno 4														
	Guarnição	Salada de batata e feijão-verde														
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com tomate, feijão-verde e batata														
	Salada/Legumes	Pimento, milho e cenoura														
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos														
	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	Alface, tomate e beterraba														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V														
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura														
	Prato geral	Filete de perca estufado 4														
	Guarnição	Arroz de cenoura														
	Prato vegetariano	Bife de seitan estufado com alho francês 1;6 e arroz de cenoura														
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino														
	Sobremesa	Fruta da época*														
	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 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 23 a 27 de Dezembro 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	Creme de cenoura													
	Prato geral	Bolonesa de carne													
	Guarnição	Massa espiral 1,6V;10V													
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja 6;1V;8V;11V													
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura													
	Prato geral	Paloco à Gomes de Sá 3;4													
	Guarnição														
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, ervilhas, feijão vermelho, cebola e salsa													
	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	FERIADO DIA DE NATAL													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde													
	Prato geral	Filete de cavala de cebolada													
	Guarnição	Arroz branco													
	Prato vegetariano	Soja estufada com cogumelos e milho e arroz branco 6;1V;8V;11V;12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	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	Bife de frango estufado com ervilhas													
	Guarnição	Batata estufada													
	Prato vegetariano	Seitan no forno 1;6													
	Salada/Legumes	Salteado de cogumelos 12V, pimento e milho													
	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 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 / 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)

O atum é um peixe gordo que pode ser encontrado fresco ou em conserva. O atum em conserva apresenta-se tanto em óleo, como em azeite ou água, permitindo realizar uma escolha de acordo com as necessidades e gosto de cada um.

EMENTA

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 30 de Dezembro de 2024 a 03 de Janeiro de 2025

		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 abóbora													
	Prato geral	Bolinhos de bacalhau 4;1V;2V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12;14V													
	Guarnição	Arroz de tomate													
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura, alho francês e beringela 12V													
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino													
	Sobremesa	Fruta da época* ou maçã assada*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Terça-feira	Sopa	Creme de curgete 7V;12V													
	Prato geral	Bifinhos de peru estufados													
	Guarnição	Massa espiral cozida 1;6V;10V													
	Prato vegetariano	Tofu de cebolada 6;1V													
	Salada/Legumes	Couve roxa, cenoura e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Quarta-feira	Sopa	FERIADO DIA DE ANO NOVO													
	Prato geral														
	Guarnição														
	Prato vegetariano														
	Salada/Legumes														
	Sobremesa														
	Pão														
Quinta-feira	Sopa	Sopa de alho francês													
	Prato geral	Hambúrguer de aves no forno 1;6;3V;7V;12V													
	Guarnição	Massa espiral 1;6V													
	Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flor, milho, feijão-verde, cebola, batata e pimento) 1;10													
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-flor e feijão-verde													
	Sobremesa	Fruta da época*													
	Pão	De mistura 1;3V;6V;7V;8V;11V;12V;13V													
Sexta-feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico													
	Prato geral	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 4													
	Guarnição	Legumes (beringela, brócolos, cenoura) no forno com ervilhas e arroz de cenoura													
	Prato vegetariano	Beterraba, pepino e alface													
	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

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 / 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)