

A perca é um peixe de água doce, rico em água, proteínas de grande valor biológico, vitaminas e minerais e com baixo teor de gordura. Contribui para a saúde cardíaca, para a saúde ocular e para o bom funcionamento do sistema imunitário.

EMENTA GERAL

2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 13 a 17 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Segunda-feira	Sopa		
	Prato	Atum estufado com tomate, ervilhas e cenoura acompanhado de arroz branco	511,0	20,6	2,0	48,5	5,5	31,8	1,4	
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Terça-feira	Sopa		
	Prato	Massada de peru (massa espiral) com cenoura e pimento	353,2	13,5	3,3	27,4	6,5	30,3	0,3	
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura e feijão-verde salteados	33,8	0,4	0,1	5,5	4,8	2,4	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Quarta-feira	Sopa		
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate	436,0	17,9	3,4	36,9	6,1	31,0	0,6	
	Salada/Legumes	Milho, tomate e pimento	71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada	74,9/ 78	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Quinta-feira	Sopa		
	Prato	Pá de porco estufada com macarronete	314,5	13,2	3,4	23,1	2,4	25,1	0,3	
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve roxa	31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							Sexta-feira	Sopa		
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas e batata	294,4	9,0	1,3	24,2	2,2	28,0	0,6	
	Salada/Legumes	Milho, pimento e tomate	71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época/leite-creme	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	
	Pão	Pão de mistura	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

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)