

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 20 a 24 de março de 2023

			Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
							Totais	Açúc.		
							<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Filetes de perca estufados acompanhados de arroz de ervilhas	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de perca; pão (glúten)	338,3	9,2	1,4	34,9	1,0	27,9	0,5
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, milho e tomate		46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Perna de frango no forno com orégãos acompanhada de massa esparguete	Sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); pão (glúten)	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e tomate		35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/fruta cozida		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
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Espanhola (bacalhau desfiado com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas)	Sopa (aipo, sulfitos); bacalhau; pão (glúten)	231,1	5,9	0,8	22,8	4,4	21,4	0,3
	<b>Salada/Legumes</b>	Milho, couve-roxa e pimento		80,4	0,9	0,1	14,4	4,2	4,0	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno fatiado com massa espiral de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)	380,1	12,8	2,9	35,4	3,9	31,1	0,5
	<b>Salada/Legumes</b>	Alface, cenoura e pepino		32,3	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época		74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	<b>Pão</b>	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.		
							<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>		
	<b>Prato</b>	Salmão gratinado com pimento e cebola acompanhada de arroz branco	Sopa (aipo, sulfitos); salmão; pudim (leite); pão (glúten)	609,5	36,2	6,6	43,7	3,5	26,2	0,4
	<b>Salada/Legumes</b>	Tomate, couve-roxa e milho		80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/pudim		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
	<b>Pão</b>	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)