

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 27 a 31 de março de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Segunda-feira	Sopa	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	350,7	9,7	1,5	32,4	9,5	33,2	0,7
	Salada/Legumes	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	83,4	1,8	0,3	13,7	5,1	10,5	0,3
	Prato	411,5	18,1	3,6	28,0	5,1	33,9	0,5
	Salada/Legumes	75,1	1,1	0,1	12,2	2,6	4,3	0,3
	Sobremesa	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	347,5	9,4	1,4	35,0	1,1	29,7	0,6
	Salada/Legumes	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	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	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
273Quinta-feira	Sopa	78,7	1,4	0,1	13,1	1,8	10,4	0,1
	Prato	370,4	13,1	3,3	31,5	3,4	30,8	0,4
	Salada/Legumes	84,6	0,9	0,1	15,6	6,1	3,6	0,5
	Sobremesa	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	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	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	589,6	29,6	6,0	42,7	1,6	36,3	0,5
	Salada/Legumes	22,2	0,3	0,0	3,4	3,2	1,7	0,1
	Sobremesa	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	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)