

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 6 a 10 de março de 2023

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal	
					Totais	Açúc.			
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	74,2	1,9	0,4	11,7	6,2	10,0	0,2
	Prato	Bolonhesa de atum	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Salada/Legumes	Alface, pimento e tomate	18,3	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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	Sopa de feijão-frade com hortaliça	104,9	2,1	0,3	15,8	7,5	13,2	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com cogumelos e cenoura	433,5	10,2	1,8	42,3	2,8	42,0	0,6
	Salada/Legumes	Cenoura, couve branca e curgete	34,9	0,4	0,1	5,1	4,8	3,1	0,1
	Sobremesa	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
	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	Sopa de cenoura e beijão branco	118,0	1,6	0,2	22,2	3,8	17,9	0,3
	Prato	Filetes de pescada no forno acompanhada de batata salteada em cubos	283,5	8,9	1,3	24,0	2,0	26,2	0,6
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e couve lombarda	24,5	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	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.			
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora	94,6	1,4	0,2	17,7	6,0	10,1	0,3
	Prato	Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com massa esparguete	292,8	16,7	0,8	19,5	4,5	16,0	0,2
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	37,1	0,1	0,0	6,8	6,7	2,4	0,3
	Sobremesa	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
	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	Sopa de espinafres	77,1	2,1	0,4	11,2	5,5	10,7	0,5
	Prato	Redfish com molho de cenoura acompanhado de arroz branco	403,7	11,3	1,7	45,0	5,3	29,6	0,6
	Salada/Legumes	Pepino, pimento e cogumelos	29,9	1,0	0,2	2,6	2,3	2,9	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

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)