

EMENTA VEGETARIANA 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	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	523,7	19,2	2,6	59,5	9,4	27,2	0,4
	Salada/Legumes	27,1	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); soja; pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Terça-feira	Sopa	76,7	1,8	0,4	12,4	6,4	10,2	0,3
	Prato	332,1	1,4	0,2	49,7	5,6	17,9	0,2
	Salada/Legumes	33,8	0,4	0,1	5,5	4,8	2,4	0,1
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); massa espiral (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Quarta-feira	Sopa	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	369,0	8,0	1,0	59,5	4,3	13,2	0,1
	Salada/Legumes	71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); falafel (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Quinta-feira	Sopa	74,1	1,7	0,4	12,2	6,2	9,9	0,3
	Prato	392,0	6,7	0,8	63,6	5,8	19,1	0,2
	Salada/Legumes	31,5	0,1	0,0	5,3	4,8	2,6	0,1
	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
	Sopa (aipo, sulfitos); macarronete (glúten); pão (glúten)							

	Alergénios	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC		Prot.	Sal
					Totais	Açúc.		
Sexta-feira	Sopa	70,9	1,7	0,4	11,5	5,9	9,8	0,3
	Prato	260,5	8,3	1,3	26,0	2,2	19,0	0,2
	Salada/Legumes	71,5	1,1	0,1	13,0	3,4	2,7	0,3
	Sobremesa	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	Pão	67,5	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
	Sopa (aipo, sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)							

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)