

O seitan é um alimento produzido a partir do glúten da farinha de trigo, é praticamente isento de gorduras saturadas e não contém colesterol.

## EMENTA VEGETARIANA 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.			
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	108,1	1,5	0,2	8,1	1,6	5,6	0,3
	Prato	Favas estufadas com cogumelos acompanhadas de arroz de ervilhas	389,7	8,6	1,3	54,9	5,0	21,9	0,3
	Salada/Legumes	Alface, milho e tomate	46,0	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	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	Creme de brócolos	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Massa siciliana (massa espiral, grão de bico, alho francês e tomate)	352,2	9,5	1,3	50,6	5,2	15,0	0,4
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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.			
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora	112,9	1,8	0,2	20,7	3,7	17,8	2,0
	Prato	Seitan à Espanhola (Seitan com molho de tomate, pimento e batatas às rodelas)	289,9	9,0	1,4	30,6	6,7	20,8	0,3
	Salada/Legumes	Milho, couve-roxa e pimento	80,4	0,9	0,1	14,4	4,2	4,0	0,3
	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	Sopa de feijão-branco e espinafres	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Hambúrguer de grão-de-bico com massa espiral de cenoura	390,4	9,2	1,2	64,3	5,2	12,0	0,3
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino	32,3	0,5	0,1	4,3	4,1	2,9	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	Creme de brócolos	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Chili vegetariano acompanhado de arroz branco	290,1	8,5	1,2	35,0	10,6	18,1	0,3
	Salada/Legumes	Tomate, couve-roxa e milho	80,9	0,8	0,0	15,1	5,1	3,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal	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	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](mailto:gestaoescolar@cm-porto.pt))