

## Sabias que...?

Idealmente, os pratos vegetarianos devem conter sempre na sua constituição as leguminosas (como o feijão, o grão-de-bico e a soja), por serem uma fonte de proteína, vitaminas do complexo B e de minerais como o ferro e o zinco.

## EMENTA VEGETARIANA

### 2º, 3º CEB E ENSINO SECUNDÁRIO

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2023

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal	
			Totais	Açúc.					
Segunda-feira	Sopa	Sopa de curgete	9,8	11,5	5,9	1,7	0,4	0,3	70,9
	Prato	Soja estufada com molho de tomate e arroz branco	19,8	43,1	5,6	15,0	2,0	0,1	389,9
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	Fruta da época	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	Pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal	
			Totais	Açúc.					
Terça-feira	Sopa	Sopa de repolho	10,5	13,7	5,1	1,8	0,3	0,3	83,4
	Prato	Seitan com cebolada e massa macarronete	16,2	26,2	1,1	6,2	1,0	0,1	226,3
	Salada/Legumes	Couve-roxa, milho e cenoura	2,6	11,1	4,0	0,4	0,0	0,3	57,9
	Sobremesa	Fruta da época	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	Pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal	
			Totais	Açúc.					
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor	11,5	13,4	7,3	1,8	0,4	0,3	85,5
	Prato	Salada de grão-de-bico, pimento e brócolos (grão-de-bico, pimento, brócolos e batata cozida)	14,0	46,4	3,9	8,0	1,0	0,1	318,9
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e tomate	1,7	7,0	6,9	0,1	0,0	0,3	35,0
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina vegetal	1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	Pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal	
			Totais	Açúc.					
27/3 Quinta-feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda	9,1	14,5	6,4	2,0	0,3	0,3	92,4
	Prato	Hambúrguer vegetariano e molho de cogumelos e massa esparguete	16,1	67,7	1,6	15,3	0,9	0,1	342,1
	Salada/Legumes	Milho, pimento e alface	2,4	7,9	1,2	0,7	0,0	0,2	46,9
	Sobremesa	Fruta da época	1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	Pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

	Alergénios	Prot.	HC		Líp.	AG Sat	Sal	Kcal	
			Totais	Açúc.					
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	4,4	15,1	5,9	1,9	0,2	0,2	95,4
	Prato	Falafel com arroz de cenoura	17,7	85,6	3,9	9,2	1,2	0,2	505,5
	Salada/Legumes	Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)	4,6	5,1	4,5	0,6	0,1	0,1	43,4
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada	1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	Pão de mistura	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

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, contatar a Divisão Municipal de Gestão Escolar da Câmara Municipal do Porto (gestaoescolar@cm-porto.pt)