

## Sabias que...?

O salmão e o atum pertencem ao grupo dos “peixes gordos”. Este tipo de peixes é rico em ómega 3, ácidos gordos polinsaturados essenciais ao organismo que ajudam a diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

## EMENTA GERAL

### 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	Ovo mexido com cogumelos e pimento acompanhado de arroz de ervilhas	13,0	28,6	3,2	11,7	2,4	0,4	274,5
	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	Fêveras de porco estufadas com molho de tomate e massa macarronete	33,7	28,4	1,2	6,9	2,2	0,5	313,4
	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 salmão, abrótea e brócolos com grão-de-bico (salmão, abrótea, grão-de-bico, batata cozida)	25,9	23,6	2,6	19,0	3,3	0,3	371,4
	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	Peito de peru assado à fatia com molho de cogumelos e esparguete	23,4	22,6	1,7	9,7	2,1	0,2	273,4
	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	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	24,5	27,4	1,8	13,2	1,6	2,2	329,8
	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)