

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 2 a 6 de setembro de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	39,6	14,7	15,7	363,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	40,5	12,3	18,1	355,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de favas	13,9	1,3	4,4	95,1
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho com batata cozida, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada ibérica	22,2	6,7	21,9	246,5
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ tomilho com batata, cenoura e feijão verde, Salada ibérica	45,5	5,6	16,5	319,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com couve flor	13,9	1,3	3,3	88,5
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa	25,0	10,4	27,5	311,9
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa	55,8	6,9	21,3	410,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar, restrições religiosas ou ementa adaptada), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico/ declaração para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.