

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 16 a 20 de Dezembro de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de beterraba, pepino e pimento	62,1	25,3	26,0	599,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e pimento	63,5	20,2	28,4	569,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com couve flor	18,8	1,4	4,7	118,4
	GERAL	Lombo de porco assado com tomate, abóbora e orégãos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	43,1	16,4	37,7	485,7
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, abóbora e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	77,9	11,6	27,0	576,0
	SOBREMESA	Rabanadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ / Fruta da época	336//14,6	10,6//0,4	27,6//0,7	259,5 //69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de pepino, cenoura e alface	55,3	39,1	28,9	701,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de pepino, cenoura e alface	89,4	11,0	24,7	604,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde), Salada de alface, tomate e milho	47,2	13,5	44,3	518,9
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, tomate e milho	88,3	15,9	28,2	622,4
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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.