

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 23 a 27 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	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾	43,9	18,0	29,3	470,3
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾	52,5	7,1	14,5	364,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	11,9	1,2	2,7	77,4
	GERAL	Peru estufado com tomate, salsa, pimento vermelho e verde e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,2	6,8	23,0	251,1
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com tomate, salsa, pimento vermelho e verde e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	53,1	6,7	19,5	387,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Feliz Natal!</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês e curgete ⁽⁹⁾	12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Lombinhos de peixe com m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve e pimento, Salada de alface	37,9	14,8	13,3	343,1
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor e arroz de couve e pimento, Salada de alface	49,2	6,3	17,1	349,5
	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	Feijão com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,5	1,2	3,7	89,8
	GERAL	Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	25,7	10,4	26,8	311,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de cenoura	35,2	6,5	30,1	344,9
	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.

Alérgénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (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 alérgénios 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.