

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 1 a 5 de setembro de 2025**

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª Feira	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>GERAL</b>					
	<b>VEGETARIANO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
3ª Feira	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>GERAL</b>					
	<b>VEGETARIANO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					
4ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	13,5	1,2	3,7	89,8
	<b>GERAL</b>	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura <sup>(3)(4)(6)</sup> , Salada de alface	35,7	13,4	25,4	372,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de grão-de-bico, feijão verde e cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Salada de alface	60,7	7,8	13,3	386,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Alface e cenoura	12,5	1,2	2,0	75,5
	<b>GERAL</b>	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de couve roxa	24,2	18,1	23,0	357,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos <sup>(1)(6)(10)(13)</sup> , massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de couve roxa	26,0	6,8	18,0	245,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor e nabo	12,3	0,0	2,5	78,1
	<b>GERAL</b>	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres) <sup>(4)(7)(9)(14)</sup> , Salada de alface	25,3	6,0	21,8	250,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, espinafres e molho branco de soja) <sup>(6)(7)(8)(9)(12)</sup> , Salada de alface	48,6	6,2	17,0	337,4
	<b>SOBREMESA</b>	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.

**Alérgicos:** (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) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgicos 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