



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 14 a 18 de Setembro de 2020

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com cenoura ripada	13,6	1,5	2,5	88,2
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Brócolos cozidos	25,6	14,6	24,4	338,7
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, tomate e cenoura	38,7	15,5	21,3	402,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	14,0	1,3	3,6	92,8
	GERAL	Arroz de pescada e frutos do mar (delícias do mar e berbigão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Cenoura e couve coração cozida	34,4	7,2	29,0	321,9
	VEGETARIANO	Grão estufado com abóbora e feijão verde, Arroz branco, Cenoura e couve coração cozida	65,0	8,2	14,6	417,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Coxas de frango assadas com cenoura e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	27,2	17,9	23,2	372,9
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾ , Salada de alface, tomate e beterraba	52,2	6,7	19,6	373,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	11,0	4,7	5,9	118,4
	GERAL	Abrótea no forno ⁽⁴⁾ com Batatas cozidas, Cenoura e couve flor cozidos	19,9	5,4	20,1	215,3
	VEGETARIANO	Salada de três feijões (com batata, cenoura e brócolos cozidos)	49,0	6,2	18,7	364,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora com alho francês ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Carne de vaca estufada com Arroz de ervilhas, Salada de couve roxa	30,0	14,4	22,0	349,2
	VEGETARIANO	Favas estufadas de coentrada com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, couve roxa e pepino	49,7	6,6	17,9	359,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

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) Tremço; (14) Moluscos

Alerta: 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 ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.