

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 5 a 9 de Setembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	11,9	1,2	2,7	77,4
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e pimento vermelho)	50,6	12,5	14,7	381,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e pimento vermelho)	50,9	13,1	15,5	395,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Espinafres ⁽⁹⁾	8,6	1,5	2,2	60,8
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	23,0	10,5	26,8	298,5
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	52,9	6,8	20,4	391,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Sopa de lentilhas	16,7	1,4	5,2	109,2
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, cenoura e grelos ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	35,7	13,5	25,7	374,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, cenoura e grelos	64,6	6,4	19,4	431,8
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,3//18	0,2	0,4	34,8//72
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de couve flor com cenoura	12,8	1,3	3,6	85,5
	GERAL	Frango assado com cenoura às rodelas, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	24,3	17,8	22,1	354,1
	VEGETARIANO	Seitan assado com cenoura às rodelas ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	26,1	6,6	17,5	241,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde, abóbora e cenoura	12,1	1,3	2,3	75,8
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	24,9	6,1	22,6	253,7
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, espinafres e molho branco de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	48,4	6,5	18,4	346,8
	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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alpo; (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.