

Ementa

2ª e 3ª CEB / Secundário

SEMANA: 3 a 7 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de alho francês e curgete ⁽⁹⁾	16,2	1,5	4,1	105,1
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	54,7	10,2	35,2	476,7
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	92,9	12,4	33,4	661,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Cubos de peru salteados c/ orégãos com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de alface, pimento e couve-roxa	52,8	11,6	36,7	476,1
	VEGETARIANO	Feijão branco salteado c/ orégãos com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de alface, pimento e couve-roxa	86,9	11,2	26,1	602,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia da Implantação da República</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão manteiga e couve branca	17,3	1,4	4,4	112,5
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento	49,6	25,0	38,7	592,0
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, milho e pimento	64,8	13,4	50,4	622,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	13,5	1,9	4,3	96,6
	GERAL	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate	71,0	20,4	15,4	538,9
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate	73,8	21,6	22,7	593,2
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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 rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios 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.