

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 24 a 28 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de favas e cenoura	18,6	1,3	4,5	116,4
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	63,0	25,2	25,9	601,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	64,3	20,2	28,2	571,7
	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	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ puré misto (batata e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e feijão verde cozido, Salada de alface, beterraba e milho	50,4	14,1	30,8	471,6
	VEGETARIANO	Alho francês à Zé do Pipo (c/ puré de batata e maionese ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e milho	45,7	12,8	9,4	353,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Peito de peru estufados com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	44,4	11,8	36,9	446,5
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	78,5	11,3	26,2	572,9
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com nabijas	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Arroz de salmão c/ couve e cenoura ralada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de pepino, cenoura e alface	54,6	38,9	28,4	693,9
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho, couve e cenoura ralada, Salada de pepino, cenoura e alface	64,4	6,3	18,8	426,9
	SOBREMESA	Fruta da época / Fruta assada ou cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com couve flor	18,8	1,4	4,7	118,4
	GERAL	Jardineira de frango (ervilhas, cenoura e feijão-verde), Salada de alface, tomate e milho.	47,2	13,5	44,3	518,9
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (ervilhas, cenoura e feijão verde), Salada de alface, tomate e milho	88,3	15,9	28,2	662,4
	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) Tremço; (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.