

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	14,9	1,3	3,4	94,5
	GERAL	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho, Salada de alface, pepino e pimento	85,0	24,2	28,6	687,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho, Salada de alface, pepino e pimento	78,5	21,9	25,3	632,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Sopa de lentilhas	20,5	1,5	6,3	132,8
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, cenoura e grelos ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de pepino, milho e pimento	65,4	23,5	37,9	640,8
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, cenoura e grelos, Salada de pepino, milho e pimento	98,8	13,1	27,2	674,2
	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	Crepe de couve flor com cenoura	17,1	1,5	5,3	114,6
	GERAL	Frango assado com cenoura às rodelas, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	45,5	26,7	33,8	575,3
	VEGETARIANO	Seitan assado com cenoura às rodelas ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	47,8	11,5	30,0	436,4
	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	Feijão verde, abóbora e cenoura	15,6	1,3	3,0	95,8
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	52,4	12,7	36,8	493,3
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, espinafres e molho branco de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	89,6	13,3	33,0	652,0
	SOBREMESA	Fruta da época e Bolo de canela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,6//55,6	0,4//9,7	0,7//8,3	69,5//344,7

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 rijas; (9) Alho; (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.