

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 19 a 23 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	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾	43,9	18,0	29,3	470,3
	VEGETARIANO	Empadão de coquimbos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾	52,5	7,1	14,5	364,4
	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	Cenoura com ervilhas	13,3	1,2	2,8	84,0
	GERAL	Carne de porco estufada com batata cozida, Salada de cenoura	19,8	12,5	23,4	290,6
	VEGETARIANO	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida, Salada de cenoura	29,3	5,8	27,8	303,6
	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	Crema de feijão vermelho c/ couve branca	16,8	1,5	4,6	111,7
	GERAL	Massinha do mar (massa espiral, potas e delícias do mar) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Brócolos e cenoura cozidos	25,6	6,5	15,9	232,6
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa espiral, feijão branco e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾ , Brócolos e cenoura cozidos	59,3	7,6	21,4	432,9
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,3//19	0,2//0,8	0,4//2,4	34,8//93
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Peito de peru estufado com puré misto (batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	21,9	6,7	20,7	234,6
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com puré misto (batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	45,8	6,0	14,6	311,5
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Lombinhos de peixe com m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas, Salada de alface	39,3	14,8	14,4	356,6
	VEGETARIANO	Favas estufadas com beringela e cenoura e arroz branco, Salada de alface	50,4	6,3	16,4	352,8
	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 rijia; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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.