

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 26 a 30 de Setembro de 2022

			Glúc.	Lip.	Prot.	Kcal
2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de nabo e cenoura	13,6	1,3	2,0	82,0
	GERAL	Hambúrguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de cenoura e ervas aromáticas e arroz de couve e milho	39,5	11,5	20,8	352,1
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de couve e milho	50,6	13,0	7,0	356,2
	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	Grão com espinafres ⁽⁹⁾	15,7	1,7	4,4	106,6
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	17,7	10,5	24,0	265,3
	VEGETARIANO	Lentilhas à Gomes de Sá (c/ batata cozida e azeitonas) ⁽¹³⁾ , Salada de alface	40,7	6,5	15,3	298,1
	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	Creme de abóbora com feijão verde	11,1	1,4	2,2	72,5
	GERAL	Febras de porco de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura	24,4	10,3	26,0	300,1
	VEGETARIANO	Soja de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura	33,9	6,4	29,3	333,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor e ervilhas	12,5	1,2	3,4	83,0
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Brócolos cozidos	33,8	6,0	20,3	275,3
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco com arroz de tomate e brócolos cozidos	64,3	6,6	19,6	432,2
	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	Juliana (cenoura e repolho)	12,4	1,3	2,7	81,7
	GERAL	Peito de frango estufado com cenoura, grão, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	34,1	7,7	30,1	338,9
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface	52,1	8,4	15,0	366,1
	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) Amendoiro; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (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 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.