

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 14 a 18 de Novembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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 coqueiros 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
3ª 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
4ª 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 delicias 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
5ª 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 batatas cozidas, Salada de alface	20,3	1,3	22,2	187,9
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com batatas cozidas, Salada de alface	44,2	0,6	16,1	264,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª 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 bordaleira ⁽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) Amendoim, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (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 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.