

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês e curgete ⁽⁹⁾	12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	31,1	7,7	25,2	307,6
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾	55,0	6,8	19,8	385,7
	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	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Cubos de peru salteados c/ orégãos com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de cenoura	34,2	6,6	22,9	293,6
	VEGETARIANO	Feijão branco salteado c/ orégãos com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de cenoura	64,0	6,5	19,4	430,5
	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 cenoura	13,5	1,3	2,7	85,3
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	30,2	7,1	24,5	298,9
	VEGETARIANO	Crocante de tofu (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	30,5	11,8	18,7	318,9
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,3//18	0,2	0,4	34,8//72
5.ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia da Restauração da Independência</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface	49,9	11,6	11,0	354,3
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate, Salada de alface	48,1	13,0	14,1	372,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Nota: Fruta da época - Pera, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glutén, (2) Crustáceos, (3) Ovo, (4) Peixe, (5) Amendoim, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sésamo, (12) Sulfitos, (13) Tremoco, (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.