

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 2 a 6 de outubro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de nabo e cenoura	18,2	1,4	2,6	107,4
	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, Salada de tomate, pepino e couve roxa	63,4	21,6	41,4	631,5
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de couve e milho, Salada de tomate, pepino e couve roxa	81,0	21,5	12,9	589,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres ⁽⁹⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e azeitonas) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de beterraba, cenoura e tomate	30,9	17,5	35,8	436,5
	VEGETARIANO	Lentilhas à Gomes de Sá (c/ batata cozida e azeitonas) ⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, cenoura e tomate	68,1	10,8	24,7	499,5
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Febras de porco de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	43,7	16,8	40,2	502,4
	VEGETARIANO	Soja de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	58,9	11,5	49,8	581,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Implantação da República</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Juliana (cenoura e repolho)	17,5	1,5	4,5	116,7
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	54,7	10,2	35,2	476,7
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	92,9	12,4	33,4	661,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 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.