

Ementa

2ª e 3ª CEB / Secundário

SEMANA: 9 a 13 de outubro de 2023

| | | 6 | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal |
|----------|--------------------|---|----------|------|-------|----------|
| 2ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Creme de alho francês e curgete ⁽⁹⁾ | 16,2 | 1,5 | 4,1 | 105,1 |
| | GERAL | Peito de frango estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento | 46,6 | 12,2 | 41,8 | 483,2 |
| | VEGETARIANO | Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento | 87,7 | 14,6 | 25,7 | 626,7 |
| | 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 | Feijão verde | 17,9 | 1,6 | 4,1 | 116,1 |
| | GERAL | Cubos de peru salteados c/ orégãos com arroz de brócolos, Salada de alface, pimento e couve-roxa | 52,8 | 11,4 | 36,4 | 472,1 |
| | VEGETARIANO | Feijão branco salteado c/ orégãos com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de alface, pimento e couve-roxa | 86,9 | 11,2 | 26,1 | 602,6 |
| | 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 cenoura | 18,3 | 1,3 | 3,6 | 112,1 |
| | GERAL | Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão frade e crosta de broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate | 54,0 | 12,4 | 38,6 | 513,7 |
| | VEGETARIANO | Crocante de tofu (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate | 51,9 | 19,5 | 30,5 | 537,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 14,6//18 | 0,4 | 0,7 | 69,5//72 |
| 5ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Feijão manteiga e couve branca | 17,3 | 1,4 | 4,4 | 112,5 |
| | GERAL | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento | 49,6 | 25,0 | 38,7 | 592,0 |
| | VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (soja fina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, milho e pimento | 64,8 | 13,4 | 50,4 | 622,7 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |
| 6ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Brócolos | 13,5 | 1,9 | 4,3 | 96,6 |
| | GERAL | Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate | 71,0 | 20,4 | 15,4 | 538,9 |
| | VEGETARIANO | Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate | 73,8 | 21,6 | 22,7 | 593,2 |
| | 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 rijã; (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.