

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 9 a 13 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 alho francês e curgete ⁽⁹⁾	12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Peito de frango estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface	26,4	6,9	27,2	285,8
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface	52,1	8,4	15,0	366,1
	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	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Cubos de peru salteados c/ orégãos com arroz de brócolos, Salada de cenoura	34,2	6,4	22,5	289,8
	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
4ª 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	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão manteiga e couve branca	16,8	1,5	4,6	111,7
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	23,1	14,5	24,0	324,1
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface	32,5	6,4	29,5	327,9
	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	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 - 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 rijá; (9) Aipo; (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 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.