

Ementa

2º e 3º CEB / Secundária

SEMANA: 23 a 27 de outubro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Bolonhesa de atum com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos, Salada de alface, cenoura e milho	51,8	26,7	38,5	618,6
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos, Salada de alface, cenoura e milho	89,9	13,0	31,9	639,9
	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	Alho-francês, cenoura e espinafres ⁽⁹⁾	15,5	1,7	4,3	106,4
	GERAL	Feijoadà Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) com arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	81,1	24,0	51,5	790,7
	VEGETARIANO	Feijoadà de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve), Arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	91,3	11,0	26,3	621,2
	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	Crema de cenoura com lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	44,5	18,4	35,2	511,6
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	59,0	12,7	21,4	487,1
	SOBREMESA	Fruta da época e Pudim de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	14,6//6,1	2,1	7,9	69,5//74,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	51,1	13,6	41,5	507,6
	VEGETARIANO	Tofu de tomatada ⁽⁶⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	52,6	21,3	28,0	530,0
	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	Couve portuguesa e feijão vermelho	16,7	1,3	4,7	110,2
	GERAL	Arroz de potas ⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura, couve roxa e tomate	55,7	10,2	19,9	407,5
	VEGETARIANO	Arroz de soja com milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de cenoura, couve roxa e tomate	76,5	11,6	48,0	645,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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

Alérgenos: (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.