

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 23 a 27 de outubro de 2023

8			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Bolonhesa de atum com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	23,3	17,6	26,8	364,5
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	47,1	6,2	17,6	332,3
	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	Alho-francês, cenoura e espinafres ⁽⁹⁾	11,9	1,5	3,3	83,0
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) com arroz branco	49,1	13,2	32,0	465,8
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve), Arroz branco	66,1	6,5	20,0	441,4
	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	Crema de cenoura com lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,1	9,3	21,5	261,7
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾	31,1	6,0	12,0	255,3
	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	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Peito de frango de tomata com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface	23,0	6,8	26,2	262,9
	VEGETARIANO	Tofu de tomata ⁽⁶⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface	24,0	11,9	16,4	274,2
	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	Couve portuguesa e feijão vermelho	14,5	1,4	3,9	96,1
	GERAL	Arroz de potas com milho ⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura	34,4	5,8	12,0	242,2
	VEGETARIANO	Arroz de soja com milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de cenoura	48,1	6,7	29,2	392,9
	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 rijia; (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 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.