

## Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de favas e cenoura	14,5	1,2	4,0	95,2
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	39,6	14,7	15,7	363,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) <sup>(6)(12)</sup>	40,5	12,3	18,1	355,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Saladinha de pescada, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde <sup>(2)(4)(14)</sup>	24,8	6,9	23,5	269,4
	VEGETARIANO	Salada de ervilhas c/ batata, cenoura e feijão verde	31,8	5,9	11,8	258,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora e alho francês <sup>(9)</sup>	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Empadão de arroz de salmão com couve e cenoura ralada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup>	34,6	28,7	20,9	485,4
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho, couve e cenoura ralada no forno	64,4	6,3	18,8	426,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com couve flor	13,9	1,3	3,3	88,5
	GERAL	Jardineira de frango (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	27,7	7,5	29,0	312,1
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (ervilhas, cenoura e feijão verde)	53,4	8,9	16,8	392,4
	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) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.