

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 6 a 10 de novembro de 2023

2			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	14,9	1,3	3,4	94,5
	GERAL	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho, Salada de alface, pepino e pimento	85,0	24,2	28,6	687,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho, Salada de alface, pepino e pimento	78,5	21,9	25,3	632,6
	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	Espinafres ⁽⁹⁾	10,7	1,6	2,9	73,9
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	41,7	16,9	39,4	488,2
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	75,8	11,6	26,4	561,1
	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	Sopa de lentilhas e alho francês ⁽⁹⁾	20,5	1,5	6,3	132,8
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de pepino, milho e pimento	65,6	23,4	37,6	639,7
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, cenoura e feijão verde, Salada de pepino, milho e pimento	99,8	13,0	27,0	677,6
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6//18	0,4	0,7	69,5//344,7
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve flor com cenoura	17,1	1,5	5,3	114,6
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	46,2	27,2	35,6	590,5
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	48,5	12,0	31,8	451,6
	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	Feijão verde, abóbora e cenoura	15,6	1,3	3,0	95,8
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	52,4	12,5	36,4	489,2
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, brócolos e molho branco de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	89,4	12,8	32,1	641,5
	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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (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.