

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 6 a 10 de novembro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	11,9	1,2	2,7	77,4
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho	50,6	12,5	14,7	381,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e pimento vermelho	50,9	13,1	15,5	395,5
	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	Espinafres ⁽⁹⁾	8,6	1,5	2,2	60,8
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	24,5	10,4	26,6	303,9
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com molho de tomate e cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	54,3	6,8	20,1	396,6
	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	Sopa de lentilhas e alho francês ⁽⁹⁾	16,7	1,4	5,2	109,2
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface	35,9	13,5	25,8	375,8
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, cenoura e feijão verde, Salada de alface	65,7	6,4	19,8	439,4
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7.3//18	0,2	0,4	34.8//72
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de couve flor com cenoura	12,8	1,3	3,6	85,5
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa	26,4	18,1	24,1	374,2
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa	28,1	6,8	19,1	262,0
	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	Feijão verde, abóbora e cenoura	12,1	1,3	2,3	75,8
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	24,9	5,9	22,3	249,9
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, brócolos e molho branco de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface	48,2	6,1	17,4	336,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Alpo; (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.