

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 13 a 17 de novembro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com cenoura	17,5	1,6	3,2	111,3
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	45,3	12,5	44,9	490,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e tomate	57,9	22,5	28,0	570,0
	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	Crepe de alho francês com cenoura e curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Filetes de pescada assados no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão vermelho, Salada de alface, cenoura e couve roxa	56,7	11,5	33,0	477,6
	VEGETARIANO	Assado de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão vermelho, Salada de alface, cenoura e couve-roxa	57,6	10,8	28,6	459,6
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	GERAL	Rancho (carne de porco e vaca, grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Couve lombarda e cenoura cozidas, Salada de cenoura, pepino e tomate	45,5	18,8	38,3	528,6
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Couve lombarda e cenoura cozidos, Salada de cenoura, pepino e tomate	88,0	14,6	25,3	625,4
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão branco com couve lombarda	16,8	1,3	4,7	110,3
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, beterraba e pepino	42,7	48,0	33,2	747,4
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha e salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e pepino	45,5	50,5	27,2	766,8
	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	Crepe de grão e abóbora	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Stroganoff de peru (c/ cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco, Salada de pepino, tomate e couve roxa	55,9	4,2	37,5	421,7
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz, Salada de pepino, tomate e couve roxa	89,5	7,3	26,0	575,4
	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 rija; (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.