

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 11 a 15 de dezembro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Curgete e feijão verde	16,6	1,5	4,2	107,4
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de alface, pepino e tomate	91,4	28,3	30,9	771,0
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de alface, pepino e tomate	86,0	28,5	23,1	724,6
	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	Caldo verde (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, raia e badejo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate, milho e pimento	35,5	14,4	55,0	503,1
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) ⁽¹²⁾ , Salada de tomate, milho e pimento	54,4	13,0	21,0	467,8
	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	Crema de couve-flor com ervilhas	13,7	1,4	4,9	95,6
	GERAL	Arroz de peru no forno (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	52,9	23,2	33,2	564,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	54,5	10,7	26,5	434,2
	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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	14,1	1,6	3,3	93,2
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de milho, pimento e tomate	59,7	11,4	39,0	521,7
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês) ⁽⁹⁾ , Salada de milho, pimento e tomate	72,3	13,5	21,6	532,9
	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	Couve lombarda e feijão branco	19,5	1,3	5,1	125,8
	GERAL	Lombo de porco assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	49,7	17,9	38,1	526,0
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	85,2	13,2	27,6	621,1
	SOBREMESA	Rabanadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ ou Fruta da época	33,6/ 14,6	10,6/ 0,4	6,4/ 0,7	259,5/ 69,5

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) 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 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.