

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

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	12,8	1,4	3,1	83,8
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz com cenoura, ervilhas e feijão verde	53,8	14,5	16,0	424,6
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz com cenoura, ervilhas e feijão verde	55,4	17,4	14,3	455,5
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Estufado de pescada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, Salada de alface	18,4	6,6	20,7	220,3
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) ⁽¹²⁾ , Salada de alface	28,1	6,2	12,5	248,9
	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	Creme de couve-flor com ervilhas	10,8	1,3	3,8	76,8
	GERAL	Arroz de peru no forno, Salada de couve roxa e cenoura	35,8	12,7	21,7	352,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa e cenoura	36,8	6,1	17,0	279,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	29,0	5,6	22,7	268,6
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês) ⁽⁹⁾ , Salada de alface	44,7	7,7	13,2	320,7
	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	Couve lombarda e feijão branco	14,6	1,2	3,3	92,5
	GERAL	Lombo de porco assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	23,0	9,7	23,4	278,2
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	54,3	6,7	19,5	393,0
	SOBREMESA	Rabanadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ ou Fruta da época	18,9/ 7,3	5,8/0,2	3,3/0,4	142,6/34,8

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

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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.