

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 25 a 29 de dezembro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
						
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Saladinha de pescada, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	24,8	6,9	23,5	269,4
	VEGETARIANO	Salada de ervilhas c/ batata, cenoura e feijão verde	31,8	5,9	11,8	258,0
	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	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Peito de peru estufado com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	24,5	6,7	23,0	256,1
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de cenoura	54,3	6,7	19,5	393,0
	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	Grão com nabiças	14,2	1,6	3,9	96,3
	GERAL	Empadão de arroz de salmão com couve e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	34,6	28,7	20,9	485,4
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho, couve e cenoura ralada no forno	64,4	6,3	18,8	426,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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 rijia; (9) Aipo; (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.