

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 8 a 12 de janeiro de 2024

		3	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	18,4	1,8	4,4	120,3
	<b>GERAL</b>	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde <sup>(1)(6)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de pepino, cenoura e tomate	45,5	12,6	44,5	490,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de pepino, cenoura e tomate	58,0	22,6	27,6	569,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve branca com cenoura	17,5	1,6	3,2	111,3
	<b>GERAL</b>	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos <sup>(2)(4)(14)</sup> e arroz de feijão vermelho <sup>(6)(10)</sup> , Salada de cenoura, couve roxa e milho	67,6	13,3	37,5	558,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Assado de seitan <sup>(1)(6)</sup> com arroz de feijão vermelho <sup>(6)(10)</sup> , Salada de cenoura, couve roxa e milho	68,4	12,7	30,3	529,4
	<b>SOBREMESA</b>	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	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	<b>GERAL</b>	Rancho (carne de porco e vaca, grão e macarronete) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Couve lombarda e cenoura cozidas, Salada de cenoura, pepino e tomate	45,5	18,8	38,3	528,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho de legumes (c/ grão e macarronete) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Couve lombarda e cenoura cozidos, Salada de cenoura, pepino e tomate	88,0	14,6	25,3	625,4
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	16,8	1,3	4,7	110,3
	<b>GERAL</b>	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de alface, beterraba e pepino	42,7	48,0	33,2	747,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha e salsa) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Salada de alface, beterraba e pepino	45,5	50,5	27,2	766,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de grão e abóbora	18,7	1,6	3,9	114,1
	<b>GERAL</b>	Stroganoff de frango (c/ cogumelos) <sup>(1)(7)(12)</sup> com arroz branco, Salada de alface, tomate e couve roxa	55,7	4,1	41,2	435,5
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) <sup>(1)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz, Salada de alface, tomate e couve roxa	89,3	7,2	26,4	576,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Nota: Fruta da época - Pera, 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) 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.