

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 15 a 19 de janeiro de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾	43,9	18,0	29,3	470,3
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾	52,5	7,1	14,5	364,4
	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	Cenoura com ervilhas	13,3	1,2	2,8	84,0
	GERAL	Tiras de frango salteadas com couve flor e tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	23,7	6,8	24,0	257,9
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	46,8	6,1	17,1	327,0
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Lombinhos de peixe com m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas, Salada de cenoura	40,7	14,8	14,2	362,0
	VEGETARIANO	Favas estufadas com beringela e couve-flor e arroz branco, Salada de cenoura	50,6	6,3	16,8	354,9
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7.3//19	0.2//0.8	0.4//2.4	34.8//93
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata cozida, azeitona e salsa) ⁽¹³⁾ , Salada de couve roxa	19,7	13,5	24,2	304,8
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida, Salada de couve roxa	29,9	5,8	28,7	311,6
	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	Creme de feijão vermelho c/ couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,8	1,5	4,6	111,7
	GERAL	Massinha de potas (massa tricolor, potas, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	28,8	6,9	14,3	243,1
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa tricolor, feijão branco e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	57,1	7,4	20,7	416,4
	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 rijã; (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.