



## Ementa

2º e 3º CEB / Secundária

SEMANA: 12 a 16 de fevereiro de 2024

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	44,5	18,4	35,2	511,6
	VEGETARIANO	Salada de ervilhas colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) <sup>(12)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	59,0	12,7	21,4	487,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	GERAL	Peito de frango de tomatada c/ tomilho com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	51,1	13,6	41,5	507,6
	VEGETARIANO	Soja de tomatada c/ tomilho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	66,3	13,2	50,2	626,7
	SOBREMESA	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) Tremoço; (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.