



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 12 a 16 de fevereiro de 2024

8		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª 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	Bolonhesa de atum (c/ cogumelos, brócolos e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,3	17,7	27,5	368,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos cozidos	47,1	6,2	17,6	332,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho-francês, cenoura e espinafres ⁽⁹⁾	11,9	1,5	3,3	83,0
	GERAL	Carne de porco estufada com cenoura e arroz de couve e milho	39,5	13,4	25,2	387,0
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e couve no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de couve e milho	50,6	13,0	7,0	356,2
	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	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,1	9,3	21,5	261,7
	VEGETARIANO	Salada de ervilhas colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾	31,1	6,0	12,0	255,3
	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 cenoura com lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Peito de frango de tomatada c/ tomilho com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,2	6,8	27,3	279,8
	VEGETARIANO	Soja de tomatada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	34,7	6,4	30,6	344,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (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 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.