

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 19 a 23 de fevereiro de 2024

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	63,0	25,2	25,9	601,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos <sup>(6)(12)</sup> com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	64,3	20,2	28,2	571,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de favas e cenoura	18,6	1,3	4,5	116,4
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batatas cozidas, Salada de cenoura, beterraba e milho	41,0	12,8	29,2	411,8
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas c/ tomilho e cenoura c/ batatas cozidas, Salada de cenoura, beterraba e milho	62,3	12,3	20,6	497,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de abóbora e alho francês <sup>(9)</sup>	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos <sup>(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e tomate	41,7	16,9	39,4	488,2
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos <sup>(6)(12)(13)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e tomate	75,8	11,6	26,4	561,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com nabijas	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada de pepino, cenoura e alface	55,3	39,1	28,9	701,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada <sup>(6)(13)</sup> , Salada de pepino, cenoura e alface	89,4	11	24,7	604,6
	SOBREMESA	Fruta da época / Fruta assada ou cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com couve flor	18,8	1,4	4,7	118,4
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde), Salada de alface, tomate e milho	47,2	13,5	44,3	518,9
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde), Salada de alface, tomate e milho	88,3	15,9	28,2	662,4
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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 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.