



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 19 a 23 de fevereiro de 2024

			Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	39,6	14,7	15,7	363,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)	40,5	12,3	18,1	355,6
	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	Creme de favas e cenoura	14,5	1,2	4,0	95,2
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho com batata cozida, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	22,2	6,7	21,9	246,5
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas c/ tomilho com batata, cenoura e feijão verde, Salada de alface	32,9	6,1	12,4	266,9
	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	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa	25,0	10,4	27,5	311,9
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa	55,8	6,9	21,3	410,4
	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	Grão com nabiças	14,2	1,6	3,9	96,3
	GERAL	Empadão de arroz de salmão com couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	35,0	28,8	21,1	489,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	64,8	6,4	19,1	430,7
	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	Cenoura com couve flor	13,9	1,3	3,3	88,5
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	27,7	7,5	29,0	312,1
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	53,4	8,9	16,8	392,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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

Alergênicos: (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.