

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 4 a 8 de março de 2024

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal				
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês com curgete ⁽⁹⁾				18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de pepino, cenoura e tomate				45,5	12,6	44,5	490,0
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de pepino, cenoura e tomate				58,0	22,6	27,6	569,2
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com cenoura				17,5	1,6	3,2	111,3
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura, couve roxa e milho				67,6	13,3	37,5	558,6
	VEGETARIANO	Assado de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura, couve roxa e milho				68,4	12,7	30,3	529,4
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida				14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos				15,6	1,7	3,7	103,6
	GERAL	Rancho (carne de porco e vaca, grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Couve lombarda e cenoura cozidas, Salada de cenoura, pepino e tomate				45,5	18,8	38,3	528,6
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Couve lombarda e cenoura cozidos, Salada de cenoura, pepino e tomate				88,0	14,6	25,3	625,4
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾				16,8	1,3	4,7	110,3
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, beterraba e pepino				42,7	48,0	33,2	747,4
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha e salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e pepino				45,5	50,5	27,2	766,8
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de grão e abóbora				18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Stroganoff de peru (c/ cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco, Salada de alface, tomate e couve roxa				55,7	4,1	37,9	422,5
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz, Salada de alface, tomate e couve roxa				89,3	7,2	26,4	576,2
	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) 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.