



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

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⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,4	7,1	26,8	290,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	13,6	16,7	329,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com cenoura	13,6	1,5	2,5	88,2
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	36,8	6,9	26,4	322,1
	VEGETARIANO	Assado de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	37,0	6,1	17,0	279,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Rancho (carne de porco e vaca, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,1	10,8	22,6	291,9
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,7	8,3	15,1	365,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
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⁾	13,5	1,2	3,7	89,8
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e couve roxa	27,5	30,1	23,0	481,6
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha, salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	29,5	28,7	17,7	459,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
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	15,9	1,6	3,5	99,8
	GERAL	Strogonoff de peru (c/ cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco, Salada de alface e cenoura	35,3	2,8	23,8	266,9
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz, Salada de alface e cenoura	65,4	5,0	20,1	424,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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) Tremeço; (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.