

# Ementa

## Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 25 a 29 de março de 2024**

		6	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês e curgete <sup>(9)</sup>	12,4	1,3	3,0	81,3
	<b>GERAL</b>	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas e milho <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	31,1	7,7	25,2	307,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas e milho <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	55,0	6,8	19,8	385,7
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	<b>GERAL</b>	Arroz de peru c/ orégãos no forno, Brócolos e couve flor cozidos	33,5	6,5	23,5	291,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de seitan c/ orégãos no forno <sup>(1)(6)</sup> , Brócolos e couve flor cozidos	34,2	6,3	17,5	270,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	13,5	1,3	2,7	85,3
	<b>GERAL</b>	Saladinha de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(2)(4)(14)</sup>	20,7	6,8	22,8	248,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) <sup>(12)</sup>	31,1	6,0	12,0	255,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão manteiga e couve branca <sup>(6)(13)</sup>	16,8	1,5	4,6	111,7
	<b>GERAL</b>	Peito de frango estufado c/ tomilho, Massa cotovelinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Alho francês e couve salteados <sup>(9)</sup>	25,5	7,0	28,1	287,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada c/ tomilho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa cotovelinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Alho francês e couve salteados <sup>(9)</sup>	35,0	6,6	31,4	352,6
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	<b>PÃO</b>					
	<b>SOPA</b>					
	<b>GERAL</b>	<i>Sexta-feira Santa</i>				
	<b>VEGETARIANO</b>					
	<b>SOBREMESA</b>					

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) Tremço; (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.