

## Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 1 a 5 de abril de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho <sup>(4)</sup>	43,9	18,0	29,3	470,3
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) <sup>(12)</sup>	52,5	7,1	14,5	364,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve-flor com favas	11,1	1,3	4,2	79,4
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde <sup>(1)(6)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	27,4	7,1	26,8	290,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	13,6	16,7	329,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Curgete e feijão verde	12,8	1,4	3,1	83,8
	GERAL	Arroz de peixe com couve, pimentos e cenoura ralada <sup>(2)(4)(14)</sup>	35,0	28,8	21,1	489,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada <sup>(6)(13)</sup>	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 <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve lombarda e feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	14,6	1,2	3,3	92,5
	GERAL	Carne de porco estufada com couve-flor, cenoura, cogumelos e orégãos <sup>(12)</sup> , Batata cozida	20,3	12,6	24,8	299,7
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate, couve-flor e orégãos <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com batata cozida	28,5	5,9	28,4	302,6
	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 rijá; (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 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.