

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 8 a 12 de abril de 2024

		Glúte.	Líp.	Prot.	Kcal	
2.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Bolonhesa de atum (c/ cogumelos, brócolos, orégãos e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,3	17,7	27,5	368,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e brócolos cozidos	47,1	6,4	18,2	335,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho-francês, cenoura e espinafres ⁽⁹⁾	11,9	1,5	3,3	83,0
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	49,1	13,2	32,0	465,8
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	66,1	6,5	20,0	441,4
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,1	9,3	21,5	261,7
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾	31,1	6,0	12,0	255,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de cenoura com lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,2	6,8	27,3	279,8
	VEGETARIANO	Favas de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	38,8	6,5	17,4	311,8
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve portuguesa e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,5	1,4	3,9	96,1
	GERAL	Filetes de red-fish assados c/ cebola, cenoura e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface	27,7	8,2	21,8	277,9
	VEGETARIANO	Arroz de soja com cenoura, milho e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface	48,3	6,7	29,7	396,6
	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 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 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.