

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 8 a 12 de abril de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Bolonhesa de atum (c/ cogumelos, orégãos e esparguete) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e milho	51,1	26,5	37,8	609,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e milho	91,3	12,7	31,1	639,9
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho-francês, cenoura e espinafres <sup>(9)</sup>	15,5	1,7	4,3	106,4
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) <sup>(6)(13)</sup> com arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	81,1	24,0	51,5	790,7
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	91,3	11,0	26,3	621,2
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de alface, beterraba e tomate	41,7	11,9	39,8	445,3
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) <sup>(12)</sup> , Salada de alface, beterraba e tomate	49,7	11,0	19,7	424,8
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	51,1	13,6	41,5	507,6
	VEGETARIANO	Favas de tomatada <sup>(6)</sup> com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	70,6	13,2	27,2	553,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve portuguesa e feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,3	4,7	110,2
	GERAL	Filetes de red-fish assados c/ cebola, cenoura e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate, Salada de alface, couve roxa e tomate	50	13,7	33,3	471,4
	VEGETARIANO	Arroz de soja com cenoura, milho e salsa <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Salada de alface, couve roxa e tomate	76,9	11,7	48,9	652,2
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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.