

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 29 de abril a 3 de maio 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	Creme de alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde <sup>(1)(6)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de pepino, cenoura e tomate	45,5	12,6	44,5	490,0
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de pepino, cenoura e tomate	58,0	22,6	27,6	569,2
	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	Couve branca com feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos <sup>(2)(4)(14)</sup> e arroz de feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup> , Salada de cenoura, couve roxa e milho	67,6	13,3	37,5	558,6
	VEGETARIANO	Assado de seitan <sup>(1)(6)</sup> com arroz de feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup> , Salada de cenoura, couve roxa e milho	69,2	12,7	30,5	534,2
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia do Trabalhador</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de alface, beterraba e pepino	42,7	48,0	33,2	747,4
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha e salsa) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup> , Salada de alface, beterraba e pepino	45,5	50,5	27,2	766,8
	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	Creme de grão e abóbora	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Stroganoff de peru (c/ cogumelos) <sup>(1)(7)(12)</sup> com arroz branco, Salada de alface, tomate e couve roxa	55,7	4,1	37,9	422,5
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) <sup>(1)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz, Salada de alface, tomate e couve roxa	89,3	7,2	26,4	576,2
	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) Alipo; (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.