

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 29 a 31 de julho de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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	Massinha de cavala c/ cogumelos, brócolos e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,2	7,2	23,6	257,8
	VEGETARIANO	Massinha de lentilhas com cogumelos, brócolos e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	47,1	6,4	18,2	335,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Arroz de carnes c/ feijão vermelho e couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e cenoura	36,9	9,9	21,0	329,4
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho, curgete, cenoura e couve ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e cenoura	66,2	6,5	20,4	444,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª 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 de peixe (c/ batata, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,1	6,5	18,0	222,3
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, ervilhas, cogumelos, pimento e cenoura) ⁽¹²⁾	31,1	6,0	12,0	255,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					

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 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.