

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 16 a 20 de setembro 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	Couve-flor com espinafres <sup>(9)</sup>	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho <sup>(4)</sup> , Salada de couve roxa, pimento e tomate	71,2	25,6	40,5	708,6
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) <sup>(12)</sup> , Salada de couve roxa, pimento e tomate	83,6	12,3	24,0	597,5
	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 coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Tiras de frango salteadas com couve flor e tomate, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de tomate, cenoura e pepino	43,0	12,0	37,1	440,8
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate e couve flor, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de tomate, cenoura e pepino	80,8	11,0	28,8	568,2
	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	Cenoura com alho francês <sup>(9)</sup>	17,5	1,3	3,3	106,2
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de couve e pimento, Salada de alface, couve roxa e milho	74,1	30,4	29,2	706,0
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor e arroz de couve e pimento, Salada de alface, couve roxa e milho	86,7	12,8	29,2	629,0
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,6//6,1	2,1	7,9	69,5//74,9
5ª 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	Carne de porco à Portuguesa <sup>(13)</sup> , Salada de alface, cenoura e pepino	26,8	29,5	33,6	516,5
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup> , Salada de alface, cenoura e pepino	42,0	20,4	44,8	567,0
	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	Creme de grão e abóbora	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, cenoura e milho) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup> , Salada de alface, tomate e pimento	48,1	11,6	30,5	433,8
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa cotovelinhos, feijão branco, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup> , Salada de alface, tomate e pimento	82,3	12,6	27,3	603,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**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

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, restrições religiosas ou ementa adaptada), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico/ declaração para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.