

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 16 a 20 de setembro 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	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾	43,9	18,0	29,3	470,3
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾	52,5	7,1	14,5	364,4
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Tiras de frango salteadas com couve flor e tomate, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	25,1	6,8	23,8	263,3
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate e couve flor, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	48,8	6,1	17,5	338,3
	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	Cenoura com alho francês ⁽⁹⁾	12,9	1,2	2,3	79,3
	GERAL	Lombinhos de peixe com m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve e pimento, Salada de alface	37,9	14,8	13,3	343,1
	VEGETARIANO	Favas salteadas com berinjela e couve-flor e arroz de couve e pimento, Salada de alface	49,2	6,3	17,1	349,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª 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	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata cozida, azeitona e salsa) ⁽¹³⁾ , Salada ibérica	17,7	13,6	23,5	291,4
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida, Salada ibérica	27,9	5,9	28,0	298,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de grão e abóbora	15,9	1,6	3,5	99,8
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	28,8	66,5	22,1	270,6
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa cotovelinhos, feijão branco, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	58,7	7,4	20,9	425,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

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, 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.