

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 30 de setembro a 4 de outubro 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	Creme de alho francês e curgete ⁽⁹⁾	12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	31,5	7,8	25,4	311,3
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	55,4	6,9	20,0	389,5
	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	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Arroz de peru c/ orégãos no forno, Salada de couve roxa e cenoura	35,8	12,7	21,7	352,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ orégãos no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa e cenoura	36,8	6,1	17,0	279,1
	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	Creme de cenoura	13,5	1,3	2,7	85,3
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	30,2	7,1	24,5	298,9
	VEGETARIANO	Crocante de grão (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	55,2	8,1	16,3	387,9
	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	Grão com espinafres ⁽⁹⁾	15,7	1,7	4,4	106,6
	GERAL	Perna de frango assada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura	25,4	18,1	23,4	365,6
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura	34,9	6,6	30,5	345,8
	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	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Filetes de red-fish assados c/ cebola, cenoura e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	37,7	8,3	23,6	328,5
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com cenoura e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface	66,1	6,4	19,4	438,2
	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.

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.