

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 14 a 18 de outubro de 2024

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	<b>GERAL</b>	Bolonhesa de atum (c/ cogumelos, orégãos e esparguete) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e milho	51,1	26,5	37,8	609,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e milho	91,3	12,7	31,1	639,9
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	14,1	1,6	3,3	93,2
	<b>GERAL</b>	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) <sup>(6)(13)</sup> com arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	81,1	24,0	51,5	790,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	91,3	11,0	26,3	621,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	<b>GERAL</b>	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de alface, beterraba e tomate	41,7	11,9	39,8	445,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) <sup>(1)(2)</sup> , Salada de alface, beterraba e tomate	49,7	11,0	19,7	424,8
	<b>SOBREMESA</b>	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	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	<b>GERAL</b>	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	51,1	13,6	41,5	507,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas de tomatada com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	70,6	13,2	27,2	553,0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	<b>GERAL</b>	Bolinhos de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de tomate, Salada de alface, couve roxa e tomate	74,4	20,2	16,4	559,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Barrinhas de vegetais <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> , Arroz de tomate, Salada de alface, couve roxa e tomate	77,2	21,3	23,7	613,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

\* 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 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.