



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 21 a 25 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 | Feijão verde | 13,9 | 1,4 | 3,1 | 91,5 |
| | GERAL | Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 39,6 | 14,7 | 15,7 | 363,1 |
| | VEGETARIANO | Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) | 40,5 | 12,3 | 18,1 | 355,6 |
| | 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 | Creme de favas | 13,9 | 1,3 | 4,4 | 95,1 |
| | GERAL | Pescada estufada c/ tomilho com batata cozida, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface | 22,2 | 6,7 | 21,9 | 246,5 |
| | VEGETARIANO | Lentilhas estufadas c/ tomilho com batata, cenoura e feijão verde, Salada de alface | 45,5 | 5,6 | 16,5 | 319,1 |
| | 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 | Cenoura com couve flor | 13,9 | 1,3 | 3,3 | 88,5 |
| | GERAL | Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa | 25,0 | 10,4 | 27,5 | 311,9 |
| | VEGETARIANO | Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa | 55,8 | 6,9 | 21,3 | 410,4 |
| | 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 nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 14,2 | 1,6 | 3,9 | 96,3 |
| | GERAL | Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 35,0 | 28,8 | 21,1 | 489,2 |
| | VEGETARIANO | Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 64,8 | 6,4 | 19,1 | 430,7 |
| | 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 abóbora e alho francês ⁽⁹⁾ | 13,2 | 1,4 | 2,4 | 83,4 |
| | GERAL | Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 27,7 | 7,5 | 29,0 | 312,1 |
| | VEGETARIANO | Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 53,4 | 8,9 | 16,8 | 392,4 |
| | 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) 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) Tremeço; (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.