CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica people & food

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 4 a 8 de novembro de 2024

3			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde [(1)(6)(12)] com esparguete[(1)(3)(6)(10)]	27,4	7,1	26,8	290,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate e feijão verde[(1)(3)(4)(6)(7)(9)(14)]com esparguete[(1)(3)(6)(10)]	32,4	13,6	16,7	329,2
	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 branca com feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos[(2)(4)(14)] , Arroz de tomate e feijão vermelho[(6)(13)], Salada de cenoura	37,1	6,9	26,5	324,0
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas com curgete e orégãos, Arroz de tomate e feijão vermelho[(6)(13)], Salada de cenoura	53,0	7,2	15,0	369,0
	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 alho francês com curgete[(9)]	14,0	1,5	3,2	92,2
	GERAL	Rancho (carne de porco, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura)[(1)(3)(6)(10)(13)]	23,1	10,4	26,2	303,1
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura)[(1)(3)(6)(10)(13)]	51,7	8,3	15,1	365,3
	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	Sopa de feijão vermelho c/ couve lombarda[(6)(13)]	16,8	1,5	4,6	111,7
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa)[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)], Salada de alface e couve roxa	27,5	30,1	23,0	481,6
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha, salsa)[(1)(6)(7)(9)(10)], Salada de alface e couve roxa	29,5	28,7	17,7	459,4
	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 lentilhas[(9)]	16,7	1,4	5,2	109,2
	GERAL	Strogonoff de peru (c/ cogumelos)[(1)(7)(12)] com arroz branco, Salada de alface e cenoura	35,3	2,8	23,8	266,9
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal)[(1)(6)(7)(8)(12)(13)] com arroz, Salada de alface e cenoura	65,4	5,0	20,1	424,5
	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) Tremoço; (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.