

Ementa

2º e 3º CEB / Secundária

SEMANA: 6 a 10 de janeiro de 2025

			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⁾	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾ , Salada de couve roxa, pimento e beterraba	71,9	25,4	40,8	713,5
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾ , Salada de couve roxa, pimento e beterraba	84,3	12,2	24,3	602,4
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Tiras de frango salteadas com couve flor e tomate, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de beterraba, cenoura e pepino	43,7	11,9	37,4	445,7
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate e couve flor, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de beterraba, cenoura e pepino	81,5	10,9	29,1	573,1
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho francês ⁽⁹⁾	17,5	1,3	3,3	106,2
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve e pimento, Salada de alface, couve roxa e milho	74,1	30,4	29,2	706,0
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor e arroz de couve e pimento, Salada de alface, couve roxa e milho	86,7	12,8	29,2	629,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	26,8	29,5	33,6	516,5
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa (c/ azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	42,0	20,4	44,8	567,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
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 ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, tomate e pimento	48,1	11,6	30,5	433,8
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa cotovelinhos, feijão branco, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, tomate e pimento	82,3	12,6	27,3	603,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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 rijas; (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 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.