

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 13 a 17 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	Creme de abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de cenoura e orégãos e arroz de couve e milho, Salada de pimento, pepino e couve roxa	62,5	21,6	41,6	629,4
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz de couve e milho, Salada de pimento, pepino e couve roxa	80,2	21,6	13,1	587,0
	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	Feijão manteiga e couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,3	1,4	4,4	112,5
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de beterraba, cenoura e pepino	30,0	17,6	36,6	438,2
	VEGETARIANO	Lentilhas à Gomes de Sá (c/ batata cozida, cogumelos e azeitonas) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, cenoura e pepino	66,9	11,0	25,7	499,5
	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	Creme de nabo e cenoura	18,2	1,4	2,6	107,4
	GERAL	Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	46,2	17,4	41,7	524,5
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	61,4	11,7	51,3	603,0
	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	Juliana (cenoura e repolho)	17,5	1,5	4,5	116,7
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão ⁽⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e pepino	52,6	10,4	28,8	428,0
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e pepino	88,1	11,3	25,4	603,7
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Peito de frango estufado com cenoura, grão, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento	59,4	13,4	46,6	571,6
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento	87,7	14,6	25,7	626,7
	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.

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (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 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.