

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 13 a 17 de janeiro de 2025

		5	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2.ª 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	11,1	1,4	2,2	72,5
	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	39,5	11,5	20,8	352,1
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz de couve e milho	50,6	13,0	7,0	356,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3.ª 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⁾	16,8	1,5	4,6	111,7
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	17,7	10,5	24,0	265,3
	VEGETARIANO	Lentilhas à Gomes de Sá (c/ batata cozida, cogumelos e azeitonas) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	40,7	6,6	15,9	301,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de nabo e cenoura	13,6	1,3	2,0	82,0
	GERAL	Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	25,7	10,4	26,8	311,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de cenoura	35,2	6,5	30,1	344,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Juliana (cenoura e repolho)	12,4	1,3	2,7	81,7
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão ⁽⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de couve roxa	35,5	5,8	20,5	283,3
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz de tomate, Salada de couve roxa	66,5	6,6	20,7	449,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Peito de frango estufado com cenoura, grão, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	34,1	7,7	30,1	338,9
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	52,1	8,4	15,0	366,1
	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 rijia; (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.