

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 20 a 24 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 alho francês e curgete ⁽⁹⁾	16,2	1,5	4,1	105,1
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa, cenoura e pepino	59,0	10,5	36,8	509,0
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve roxa, cenoura e pepino	97,2	12,6	35,1	693,3
	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 verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Arroz de peru c/ orégãos no forno (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de couve roxa, beterraba e cenoura	55,7	23,1	33,9	581,2
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ alho francês e orégãos no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de couve roxa, beterraba e cenoura	58,1	10,7	27,8	458,7
	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	Brócolos	13,5	1,9	4,3	96,6
	GERAL	Crocante de pescada c/ batata, cenoura, feijão frade, feijão verde e crosta de broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	55,5	12,3	38,7	519,2
	VEGETARIANO	Crocante de grão c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	91,6	14,3	27,9	658,5
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6//18	0,4	0,7	69,5//72
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	GERAL	Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento	51,3	29,2	36,8	631,0
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento	66,5	13,8	52,4	642,9
	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 cenoura	18,3	1,3	3,6	112,1
	GERAL	Filetes de red-fish assados c/ cebola, curgete e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	57,2	14,2	35,4	511,7
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com curgete e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e pepino	89,9	11,3	25,9	612,8
	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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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 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.