

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 27 a 31 de janeiro de 2025

|          |             |                                                                                                                                                     | Glic.      | Lip.     | Prot.    | Kcal       |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|------------|
| 2ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                          | 13,5       | 0,4      | 2,3      | 68,1       |
|          | SOPA        | Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                                               | 14,1       | 1,6      | 3,3      | 93,2       |
|          | GERAL       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de cenoura, pepino e beterraba        | 85,5       | 29,3     | 27,4     | 746,3      |
|          | VEGETARIANO | Barrinhas de vegetais no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de cenoura, pepino e beterraba | 83,3       | 21,5     | 25,4     | 655,4      |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                                      | 14,6       | 0,4      | 0,7      | 69,5       |
| 3ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                          | 13,5       | 0,4      | 2,3      | 68,1       |
|          | SOPA        | Couve lombarda e feijão branco <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                   | 19,5       | 1,3      | 5,1      | 125,8      |
|          | GERAL       | Caldeirada do mar (pescada, raia e badejo) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada de cenoura, milho e pimento                                               | 36,2       | 14,2     | 54,9     | 505,0      |
|          | VEGETARIANO | Estufado de legumes (favas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) <sup>(12)</sup> , Salada de cenoura, milho e pimento                   | 58,5       | 12,8     | 25,7     | 498,7      |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época ou Fruta assada/cozida                                                                                                               | 14,6//16,8 | 0,4//0,6 | 0,7//0,2 | 69,5//78,8 |
| 4ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                          | 13,5       | 0,4      | 2,3      | 68,1       |
|          | SOPA        | Creme de couve-flor com favas                                                                                                                       | 14,0       | 1,4      | 5,4      | 98,1       |
|          | GERAL       | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup> , Salada de alface, milho e couve roxa                                       | 51,8       | 24,8     | 39,7     | 606,7      |
|          | VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada) <sup>(1)(3)(6)(8)(10)(11)</sup> , Salada de alface, milho e couve roxa                         | 69,4       | 13,2     | 51,8     | 650,8      |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                                      | 14,6       | 0,4      | 0,7      | 69,5       |
| 5ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                          | 13,5       | 0,4      | 2,3      | 68,1       |
|          | SOPA        | Curgete e feijão verde                                                                                                                              | 16,6       | 1,5      | 4,2      | 107,4      |
|          | GERAL       | Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau, ovo e salsa) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup> , Salada de alface, pimento e tomate                | 48,9       | 9,5      | 37,3     | 451,8      |
|          | VEGETARIANO | Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês) <sup>(6)(9)(13)</sup> , Salada de alface, pimento e tomate                              | 70,9       | 13,8     | 21,9     | 528,9      |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                                      | 14,6       | 0,4      | 0,7      | 69,5       |
| 6ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                                          | 13,5       | 0,4      | 2,3      | 68,1       |
|          | SOPA        | Caldo verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                                               | 13,6       | 4,8      | 6,7      | 134,6      |
|          | GERAL       | Lombo de porco assado com pimento vermelho e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho                             | 49,7       | 17,9     | 38,1     | 526,0      |
|          | VEGETARIANO | Assado de feijão preto com tomate e pimento vermelho e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho               | 86,7       | 13,5     | 28,5     | 636,2      |
|          | 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 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 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.