

Ementa

2ª e 3ª CEB / Secundário

SEMANA: 10 a 14 de fevereiro 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	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de beterraba, pepino e pimento	62,1	25,3	26,0	599,1
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e pimento	77,2	12,1	50,5	666,4
	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	Crema de favas	18,6	1,3	4,5	116,4
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	43,0	16,8	40,6	500,9
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e cenoura	78,5	11,4	26,9	577,9
	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	Cenoura com couve flor	18,8	1,4	4,7	118,4
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, tomate e pepino	42,7	48,0	33,2	747,4
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha e salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, tomate e pepino	45,9	46,7	26,5	725,5
	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	Grão com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Peito de frango estufado com pimentos, Arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e beterraba	56,0	11,6	39,1	498,4
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, pepino e beterraba	89,5	11,0	25,1	607,6
	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	Crema de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Salada de salmão (filete de salmão, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, tomate e milho	50,5	42,6	36,1	761,8
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, tomate e milho	88,3	15,9	28,2	622,4
	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 rija; (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.