

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 10 a 14 de fevereiro 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        | Feijão verde                                                                                                                             | 13,9  | 1,4  | 3,1   | 91,5  |
|          | GERAL       | Ovos mexidos com fiambre de porco e cogumelos e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                  | 39,6  | 14,7 | 15,7  | 363,1 |
|          | VEGETARIANO | Soja estufada com cogumelos <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)                                 | 51,9  | 7,1  | 32,3  | 431,8 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 3ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Creme de favas                                                                                                                           | 13,9  | 1,3  | 4,4   | 95,1  |
|          | GERAL       | Febras de porco com molho de tomate, cogumelos e orégãos <sup>(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface        | 23,0  | 10,5 | 26,8  | 298,5 |
|          | VEGETARIANO | Feijão vermelho com molho de tomate, cogumelos e orégãos <sup>(6)(12)(13)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada de alface | 53,6  | 6,8  | 19,9  | 392,7 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 4ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Cenoura com couve flor                                                                                                                   | 13,9  | 1,3  | 3,3   | 88,5  |
|          | GERAL       | Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)</sup> , Salada de couve roxa           | 27,0  | 29,9 | 22,3  | 474,5 |
|          | VEGETARIANO | Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha, salsa <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup> , Salada de couve roxa                                     | 29,3  | 28,7 | 17,3  | 455,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 5ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Grão com nabiças <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                      | 14,2  | 1,6  | 3,9   | 96,3  |
|          | GERAL       | Peito de frango estufado com pimentos, Arroz de cenoura, Salada de alface                                                                | 35,2  | 6,5  | 25,7  | 308,2 |
|          | VEGETARIANO | Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno <sup>(6)(13)</sup> , Salada de alface                                   | 65,0  | 6,4  | 19,5  | 434,2 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                           | 7,3   | 0,2  | 0,4   | 34,8  |
| 6ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                               | 13,5  | 0,4  | 2,3   | 68,1  |
|          | SOPA        | Creme de abóbora e alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                           | 13,2  | 1,4  | 2,4   | 83,4  |
|          | GERAL       | Salada de salmão (filete de salmão, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>(2)(4)(14)</sup>                               | 25,1  | 27,4 | 22,2  | 450,3 |
|          | VEGETARIANO | Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>(6)(13)</sup>                                                         | 53,4  | 8,9  | 16,8  | 392,4 |
|          | 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 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.