

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 17 a 21 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	Espinafres ⁽⁹⁾	10,7	1,6	2,9	73,9
	GERAL	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e milho, Salada de cenoura, pepino e pimento	91,9	24,9	28,9	724,9
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura, ervilhas e milho, Salada de cenoura, pepino e pimento	85,3	22,6	25,5	669,9
	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	Abóbora com repolho	14,9	1,3	3,4	94,5
	GERAL	Cubos de peru estufados com tomate, salsa, pimento vermelho e verde e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de couve-roxa, cenoura e beterraba	46,6	12,0	38,1	466,7
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com tomate, salsa, pimento vermelho e verde e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de couve-roxa, cenoura e beterraba	80,7	11,5	27,4	592,9
	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	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,8	1,3	4,7	110,3
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, pepino e milho	65,0	23,3	37,9	637,2
	VEGETARIANO	Arroz de grão-de-bico, cenoura e feijão verde ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, pepino e milho	105,7	15,7	24,7	699,5
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6//18	0,4	0,7	69,5//344,7
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve flor com cenoura	17,1	1,5	5,3	114,6
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	45,6	27,4	35,7	588,6
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	47,9	12,2	32,0	449,7
	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	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	52,4	12,7	36,8	493,3
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, espinafres e molho branco de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e couve roxa	89,4	13,1	89,4	645,6
	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) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.