

## Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 3 a 7 de março 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	Alho francês <sup>(9)</sup>	12,9	1,2	2,3	79,3
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada, cenoura ralada e brócolos) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	24,7	14,6	24,4	335,4
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada e brócolos) <sup>(1)(3)(6)(8)(10)(11)</sup>	34,2	6,5	29,9	339,2
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<b>Carnaval</b>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Empadão de peixe com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde <sup>(2)(4)(14)</sup>	39,7	19,7	27,6	459,8
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, cenoura e feijão verde) <sup>(12)</sup>	48,3	6,4	13,5	335,6
	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	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata cozida, azeitona e salsa) <sup>(4)(8)(13)</sup> , Salada ibérica	17,7	13,6	23,5	291,4
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate, curgete e orégãos <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com batata cozida, Salada ibérica	29,3	6,1	29,1	310,9
	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 grão e abóbora <sup>(6)(13)</sup>	15,9	1,6	3,5	99,8
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, cenoura e milho) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup> , Salada de alface	28,8	66,5	22,1	270,6
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa cotovelinhos, feijão branco, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup> , Salada de alface	58,7	7,4	20,9	425,3
	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 rijia; (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 alergénios 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.