

## Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 17 a 21 de março de 2025

6		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	Creme de alho francês e curgete <sup>(9)</sup>	12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas, pimento e milho <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	31,5	7,8	25,4	311,3
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas, pimento e milho <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	55,4	6,9	20,0	389,5
	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	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Arroz de peru no forno (c/ juliana de couve branca e orégãos), Salada de alface e couve roxa	35,4	6,4	23,6	301,4
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ juliana de couve branca e orégãos <sup>(1)(6)(9)(10)(13)</sup> , Salada de alface e couve roxa	35,6	6,1	17,5	276,7
	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	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	30,2	7,1	24,5	298,9
	VEGETARIANO	Crocante de grão (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(13)</sup>	55,2	8,1	16,3	387,9
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,3//18	0,2//0,0	0,4//0,0	34,8//72
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	15,7	1,7	4,4	106,6
	GERAL	Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	25,4	18,1	23,4	365,6
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ tomilho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	34,9	6,6	30,5	345,8
	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 cenoura	13,5	1,3	2,7	85,3
	GERAL	Filetes de red-fish assados c/ cebola, curgete e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup> , Salada de alface	37,0	8,5	24,5	330,1
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com curgete e salsa <sup>(6)(13)</sup> , Arroz de tomate, Salada de alface	65,4	6,6	20,2	439,8
	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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.