

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 7 a 11 de abril de 2025

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
1 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	Tofu mexido com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e pimento	63,5	20,2	28,4	569,7
	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	Creme de favas	18,6	1,3	4,5	116,4
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho com batata cozida, abóbora e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura, beterraba e milho	43,2	13,3	31,0	436,0
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ tomilho com batata, abóbora e brócolos, Salada de cenoura, beterraba e milho	81,1	12,1	29,0	587,5
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					

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) 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.