

Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 21 a 25 de abril de 2025

			Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de couve, ervilhas, cenoura ralada e milho	54,7	13,1	15,7	409,8
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de couve, ervilhas, cenoura ralada e milho	55,9	14,0	17,1	432,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate, feijão verde e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	25,6	7,1	26,6	281,2
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate, feijão verde e abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	34,1	13,8	17,4	342,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	37,1	6,9	26,5	324,0
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas com curgete e orégãos, Arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	53,0	7,2	15,0	369,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5.ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	GERAL	Rancho (carne de porco, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	23,1	10,4	26,2	303,1
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	51,7	8,3	15,1	365,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6.ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia da Liberdade</i>				
	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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfites; (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.