

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 5 a 9 de maio 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	Creme de abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Hambúguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com molho de cenoura e orégãos e arroz de couve e milho, Salada de pimento, pepino e couve roxa	62,5	21,6	41,6	629,4
	VEGETARIANO	Hambúguer de quinoa no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)(13)</sup> com arroz de couve e milho, Salada de pimento, pepino e couve roxa	80,2	21,6	13,1	587,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão manteiga e repolho <sup>(6)(13)</sup>	18,5	1,3	5,4	121,8
	GERAL	Pescada em cama de pimentos, cebola e batata com salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e tomate	32,4	11,5	30,3	368,6
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ batata cozida, cogumelos e pimentos <sup>(12)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e tomate	68,4	10,3	26,6	504,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de curgete com brócolos	12,1	1,7	4,1	86,5
	GERAL	Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup> , Salada de alface, couve-roxa e tomate	46,2	17,4	41,7	524,5
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Salada de alface, couve-roxa e tomate	61,4	11,7	51,3	603,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Juliana (cenoura e couve branca)	17,7	1,7	3,3	112,1
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão <sup>(4)</sup> com arroz de tomate e pimento, Salada de alface, cenoura e pepino	53,4	10,6	29,2	435,6
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho <sup>(6)(13)</sup> com arroz de tomate e pimento, Salada de alface, cenoura e pepino	88,9	11,4	25,9	611,3
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Peito de peru estufado com cenoura, grão, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(13)</sup> , Salada de beterraba, alface e pimento	59,4	13,4	43,3	558,6
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(13)</sup> , Salada de beterraba, alface e pimento	87,7	14,6	25,7	626,7
	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.

**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.