



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 26 a 30 de maio de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2º Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de beterraba, cenoura e milho	52,7	27,0	39,8	629,9
	VEGETARIANO	Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de beterraba, cenoura e milho	93,2	13,3	33,7	666,5
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3º Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	14,1	1,6	3,3	93,2
	GERAL	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz branco, Salada de pimento, couve roxa e pepino	79,7	24,2	51,8	786,8
	VEGETARIANO	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco, Salada de pimento, couve roxa e pepino	92,7	11,3	27,3	635,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4º Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento vermelho) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	35,2	16,6	33,5	449,3
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento vermelho, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	49,7	11,0	19,7	424,8
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5º Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	51,1	13,6	41,5	507,6
	VEGETARIANO	Favas de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface, cenoura e milho	70,6	13,2	27,2	553,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6º Feira	PÃO	Feliz Dia da Criança				
	SOPA	Creme de legumes (alho francês e curgete) ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Pizza (c/ fiambre, cogumelos, pimento vermelho e verde, milho, cebola, azeitonas e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata frita ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	89,5	43,7	28,5	880,3
	VEGETARIANO	Pizza vegan (c/ soja, cogumelos, pimento vermelho e verde, milho, cebola e azeitonas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata frita ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	98,9	31,1	38,6	861,6
	SOBREMESA	Bolo de laranja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ ou Fruta da época	52,2 / 14,6	8,6 / 0,4	5,9 / 0,7	311,4 / 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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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 confecção, 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.