

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 16 a 20 de junho de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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 e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,4	7,1	26,1	277,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate e abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,9	13,7	17,0	339,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª 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
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de grão e abóbora ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,9	1,6	3,5	99,8
	GERAL	Carne de porco estufada com pimento e cenoura, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	25,4	10,0	24,5	297,0
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	51,9	8,3	15,5	368,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Dia de Corpo de Deus</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Saladinha de paloco c/ batata cozida, ovo, alho francês, azeitonas e salsa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e couve roxa	21,2	12,7	21,9	296,2
	VEGETARIANO	Tofu salteado c/ alho francês, batata cozida, azeitonas e salsa ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e couve roxa	22,1	12,5	16,8	279,4
	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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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 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.