

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 30 junho a 4 de julho de 2025

5			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora com feijão verde	11,1	1,4	2,2	72,5
	GERAL	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, curgete e orégãos, Arroz de couve, cenoura e milho	40,4	11,7	21,8	362,6
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de couve, cenoura e milho	52,2	13,0	7,2	365,1
	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	Feijão manteiga e repolho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	104,6
	GERAL	Pescada em cama de pimento de vermelho e verde, cebola e batata com salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada ibérica	18,1	6,6	20,7	218,9
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ batata cozida, cogumelos e pimento vermelho e verde ⁽¹²⁾ , Salada ibérica	41,1	5,6	16,1	294,9
	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	Creme de curgete com brócolos	9,5	1,5	2,8	67,2
	GERAL	Febras de porco de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	25,7	10,4	26,8	311,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de cenoura	35,2	6,5	30,1	344,9
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Juliana (cenoura e couve branca)	13,7	1,5	2,6	88,8
	GERAL	Badejo assado no forno c/ tomilho e limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	35,7	6,9	26,7	319,7
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	66,7	6,6	21,1	452,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Feriado Municipal</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) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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.