

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 14 a 18 de julho 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	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,4	83,4
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde	53,8	14,5	16,0	424,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde	55,4	17,4	14,3	455,5
	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 lombarda e feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,6	1,2	3,3	92,5
	GERAL	Estufado de pescada c/ cebolada e tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, Salada ibérica	19,1	6,6	20,9	224,9
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (favas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) ⁽¹²⁾ , Salada ibérica	30,5	6,2	15,9	269,1
	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 couve-flor com favas	11,1	1,3	4,2	79,4
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (c/ carne de vaca e cenoura ralada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e couve roxa	26,8	14,5	25,3	349,9
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface e couve roxa	36,3	6,4	30,8	353,7
	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	Curgete e feijão verde	12,8	1,4	3,1	83,8
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau com alho francês (grão, batata, bacalhau, ovo, alho francês e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	29,3	5,7	22,9	271,5
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface	44,7	7,7	13,2	320,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Lombo de porco assado com tomate e pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de cenoura	23,0	9,7	23,4	278,2
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate e pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	54,7	6,7	19,7	396,8
	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) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (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.