

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 21 a 25 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	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	23,8	17,7	27,7	371,5
	VEGETARIANO	Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	47,7	6,5	18,7	342,3
	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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	11,2	1,5	2,6	75,6
	GERAL	Carne de porco estufada, Arroz de couve, cenoura e beringela	36,5	9,6	24,0	337,3
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho com couve, cenoura e beringela ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	66,3	6,4	19,7	442,9
	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	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento vermelho) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface	20,3	9,4	21,9	265,2
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento vermelho, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾ , Salada de alface	31,3	6,1	12,4	258,7
	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	Creme de cenoura com lentilhas	15,4	1,3	3,6	96,1
	GERAL	Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	25,2	6,8	27,3	279,8
	VEGETARIANO	Favas de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	38,8	6,5	17,4	311,8
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Arroz de peixes c/ tomate e pimento vermelho e verde ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de cenoura	34,8	17,8	21,0	388,1
	VEGETARIANO	Arroz de grão c/ tomate e pimento vermelho e verde ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	60,3	7,9	13,0	382,4
	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.

Alérgenos: (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) Tremçoço; (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.