CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica people & food

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 28 a 31 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	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	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	Creme de favas	13,9	1,3	4,4	95,1
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho em cama de cebola e tomate[(2)(4)(14)], Batata cozida, Salada de alface e cenoura	20,0	6,6	20,9	229,3
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ tomilho em cama de cebola e tomate, Batata cozida, Salada de alface e cenoura	43,7	5,5	15,8	305,5
	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	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Febras de porco estufadas com alho francês, cogumelos e orégãos[(9)(12)] e esparguete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	26,3	10,5	28,3	323,7
	VEGETARIANO	Feijão vermelho com alho francês, cogumelos e orégãos[(6)(9)(12)(13)], esparguete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	56,2	6,9	21,9	416,4
	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	Grão com nabiças[(6)(13)]	14,2	1,6	3,9	96,3
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno[(2)(4)(14)]	35,0	28,8	21,1	444,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno[(6)(13)]	64,8	6,4	19,1	430,7
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	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) 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 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.