

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 24 a 28 de junho de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Real
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	27,4	7,1	26,8	290,8
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	13,6	16,7	329,2
	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 branca com feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Salmão assado no forno com molho de limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	36,8	28,7	21,8	499,9
	VEGETARIANO	Assado de seitan com tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura	37,8	6,2	17,2	284,6
	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	Cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	GERAL	Carne de porco estufada com couve-flor, Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface	23,8	13,1	25,9	322,7
	VEGETARIANO	Grão estufado com couve lombarda e cenoura, Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , 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	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Sopa de lentilhas e alho francês ⁽⁹⁾	16,7	1,4	5,2	109,2
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface e couve roxa	27,5	30,1	23,0	481,6
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ alho francês, batata palha, salsa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa	29,5	28,7	17,7	459,4
	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	Creme de grão e abóbora	15,9	1,6	3,5	99,8
	GERAL	Strogonoff de peru (c/ cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco, Salada de alface e cenoura	35,3	2,8	23,8	266,9
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz, Salada de alface e cenoura	65,4	5,0	20,1	424,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (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

Alerta: 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 ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.