

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 15 a 19 de janeiro de 2024

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho ⁽⁴⁾ , Salada de couve roxa, pimento e tomate	71,2	25,6	40,5	708,6
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹²⁾ , Salada de couve roxa, pimento e tomate	83,6	12,3	24,0	597,5
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura com ervilhas	17,3	1,2	3,3	105,0
	GERAL	Tiras de frango salteadas com couve flor e tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de tomate, cenoura e pepino	43,0	12,0	37,1	440,8
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de tomate, cenoura e pepino	79,9	11,0	27,8	559,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas, Salada de couve roxa, tomate e milho	77,1	30,4	30,0	724,9
	VEGETARIANO	Favas estufadas com beringela e couve-flor e arroz branco, Salada de couve roxa, tomate e milho	88,1	12,9	28,7	633,5
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,6//6,1	2,1	7,9	69,5//74,9
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa ⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	26,8	29,5	33,6	516,5
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	42,0	20,4	44,8	567,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de feijão vermelho e couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,1	1,6	5,2	130,7
	GERAL	Massinha de potas (massa tricolor, potas, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate, pimento e alface	48,1	12,2	22,9	409,2
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa tricolor, feijão branco e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de tomate, pimento e alface	79,9	12,6	27,0	590,2
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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) Tremçoço; (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.