

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 20 a 24 de maio de 2024

		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 alho francês e curgete ⁽⁹⁾		12,4	1,3	3,0	81,3
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		31,5	7,8	25,4	311,3
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas, pimento e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		55,4	6,9	20,0	389,5
	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	Feijão verde		13,9	1,4	3,1	91,5
	GERAL	Arroz de peru c/ orégãos no forno, Salada de couve roxa e cenoura		35,8	12,7	21,7	352,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ orégãos no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa e cenoura		36,8	6,1	17,0	279,1
	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 cenoura		13,5	1,3	2,7	85,3
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾		30,2	7,1	24,5	298,9
	VEGETARIANO	Crocante de tofu (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾		30,5	11,8	18,7	318,9
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		7,3//18	0,2	0,4	34,8//72
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾		13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres ⁽⁹⁾		15,7	1,7	4,4	106,6
	GERAL	Perna de frango assada c/ limão e tomilho, massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura		25,4	18,1	23,4	365,6
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , massa cotovelinhos c/ cogumelos e alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura		34,9	6,6	30,5	345,8
	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	Brócolos		10,3	1,6	2,9	72,9
	GERAL	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface		52,1	11,7	12,1	370,1
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface		50,2	13,0	15,2	388,4
	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.