

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 27 a 31 de maio de 2024

		Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾			
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾			
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de cenoura, pepino e tomate			
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de cenoura, pepino e tomate			
	SOBREMESA	Fruta da época			
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾			
	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾			
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, raia e badejo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate, milho e pimento			
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) ⁽¹²⁾ , Salada de tomate, milho e pimento			
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida			
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾			
	SOPA	Creme de couve-flor com favas			
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento			
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, milho e pimento			
	SOBREMESA	Fruta da época			
5ª FEIRA	PÃO				
	SOPA				
	GERAL	<i>Corpo de Deus</i>			
	VEGETARIANO				
	SOBREMESA				
6ª FEIRA	PÃO	<i>Feliz Dia da Criança</i>			
	SOPA	Curgete e feijão verde			
	GERAL	Hambúrguer de vaca no pão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com alface, tomate e cebola, Batatas fritas			
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no pão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com alface, tomate e cebola, Batatas fritas			
	SOBREMESA	Bolo de laranja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Fruta da época			

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

Alérgicos: (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) Tremeço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgicos 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.