



Ementa

Pré-escolar / 1.º CEB

SEMANA: 3 a 7 de junho de 2024

| | | Glúte. | Lip. | Prot. | Kcal | |
|-----------|--------------------|--|------|-------|------|-------|
| 2.ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Cenoura e feijão verde | 13,3 | 1,2 | 2,4 | 81,8 |
| | GERAL | Bolonhesa de atum (c/ cogumelos, brócolos, orégãos e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ | 23,3 | 17,7 | 27,5 | 368,1 |
| | VEGETARIANO | Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e brócolos cozidos | 47,1 | 6,4 | 18,2 | 335,9 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 7,3 | 0,2 | 0,4 | 34,8 |
| 3.ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾ | 11,2 | 1,5 | 2,6 | 75,6 |
| | GERAL | Arroz de carnes (carne de porco e vaca c/ couve branca), Salada de alface e cenoura | 34,8 | 9,9 | 19,9 | 313,6 |
| | VEGETARIANO | Arroz de feijão vermelho, curgete, cenoura e couve ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface e cenoura | 66,2 | 6,5 | 20,4 | 444,9 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 7,3 | 0,2 | 0,4 | 34,8 |
| 4.ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Couve flor | 12,3 | 1,3 | 2,5 | 78,1 |
| | GERAL | Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura e pimento) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 20,1 | 9,3 | 21,5 | 261,7 |
| | VEGETARIANO | Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, pimento, ervilhas e cenoura) ⁽¹²⁾ | 31,1 | 6,0 | 12,0 | 255,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 7,3 | 0,2 | 0,4 | 34,8 |
| 5.ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Crema de cenoura com lentilhas | 15,4 | 1,3 | 3,6 | 96,1 |
| | GERAL | Peito de frango de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa | 25,2 | 6,8 | 27,3 | 279,8 |
| | VEGETARIANO | Favas de tomatada com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada de alface e couve roxa | 38,8 | 6,5 | 17,4 | 311,8 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 7,3 | 0,2 | 0,4 | 34,8 |
| 6.ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Couve lombarda e feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 13,0 | 1,2 | 3,1 | 83,6 |
| | GERAL | Filetes de red-fish assados c/ cebola, cenoura e salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate, Salada de alface | 27,7 | 8,2 | 21,8 | 277,9 |
| | VEGETARIANO | Arroz de soja com cenoura, milho e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface | 48,3 | 6,7 | 29,7 | 396,6 |
| | 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) 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.