

## Ementa

### Pré-escolar / 1º CEB

**SEMANA: 15 a 19 de julho de 2024**

		6	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
<b>2ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês e curgete <sup>(9)</sup>	12,4	1,3	3,0	81,3
	<b>GERAL</b>	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, ervilhas, pimento e milho <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	31,5	7,8	25,4	311,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas, pimento e milho <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	55,4	6,9	20,0	389,5
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>3ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	<b>GERAL</b>	Arroz de aves c/ orégãos no forno, Salada de couve roxa e cenoura	35,8	12,7	21,7	352,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de seitan c/ orégãos no forno <sup>(1)(6)</sup> , Salada de couve roxa e cenoura	36,8	6,1	17,0	279,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>4ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	13,5	1,3	2,7	85,3
	<b>GERAL</b>	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, ervilha, feijão verde e crosta de broa) <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	30,2	7,1	24,5	298,9
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de feijão vermelho c/ batata, cenoura, feijão verde <sup>(6)(13)</sup>	47,7	6,1	18,4	359,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>5ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Grão com espinafres <sup>(9)</sup>	15,7	1,7	4,4	106,6
	<b>GERAL</b>	Peito de peru estufado, massa c/ cogumelos e alho francês <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	25,4	6,9	24,2	268,5
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada c/ tomilho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , massa c/ cogumelos e alho francês <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> , Salada de cenoura	34,9	6,6	30,5	345,8
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
<b>6ª FEIRA</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Brócolos	10,3	1,6	2,9	72,9
	<b>GERAL</b>	Arroz de potas com ervilhas, cenoura e pimento <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada de alface	37,0	6,0	14,2	268,9
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de grão-de-bico, cenoura e pimento, Salada de alface	60,6	7,9	13,6	387,5
	<b>SOBREMESA</b>	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) Tremço; (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.