



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 17 a 21 de janeiro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	12,1	1,8	3,0	83,9
	GERAL	Empadão de atum com arroz, ovo e macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de couve roxa, pimento e tomate	66,9	29,7	46,7	755,1
	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	Carne de porco à Portuguesa ⁽¹³⁾ , Salada de cenoura, couve-roxa e pepino	29,6	29,5	34,4	533,7
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Salada de cenoura, couve-roxa e pepino	44,8	20,3	45,6	584,2
	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	Feijão vermelho e couve branca	16,7	1,3	4,7	110,2
	GERAL	Massinha do mar (massa espiral, potas, delícias do mar e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate, pimento e alface	46,3	12,5	25,9	413,6
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa espiral, feijão branco, milho e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de tomate, pimento e alface	82,7	12,8	29,1	617,3
	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	Peru estufado com puré misto (batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	35,9	11,8	32,3	389,0
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com puré misto (batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	74,1	10,8	24,4	520,3
	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	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Badejo assado no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de feijão, Salada de alface, cenoura e couve roxa	56,7	11,5	35,8	488,7
	VEGETARIANO	Assado de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão, Salada de alface, cenoura e couve-roxa	57,6	10,8	28,6	459,6
	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.