



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 24 a 28 de janeiro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2º FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Nabo e cenoura com couve	16,4	1,5	3,9	107,3
	GERAL	Hambúguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de cenoura e ervas aromáticas e arroz de couve e milho, Salada de tomate, pepino e couve roxa	63,4	21,6	41,4	631,5
	VEGETARIANO	Hambúguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de couve e milho, Salada de tomate, pepino e couve roxa	81,0	21,5	12,9	589,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3º FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e azeitonas) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de beterraba, cenoura e tomate	31,2	17,6	36,6	443,5
	VEGETARIANO	Grão à Gomes de Sá (c/ batata cozida, grão e azeitonas) ⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, cenoura e tomate	71,2	14,3	19,7	525,5
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4º FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres ⁽⁹⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	GERAL	Costeletas de porco de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	41,6	30,1	34,1	587,5
	VEGETARIANO	Soja de cebolada com macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, couve-roxa e tomate	58,9	11,5	49,8	581,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5º FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor e ervilhas	16,9	1,4	5,3	113,4
	GERAL	Red-fish no forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de cenoura, pepino e tomate	33,8	8,0	19,8	441,4
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco com arroz de tomate e brócolos cozidos, Salada de cenoura, pepino e tomate	89,5	11,3	25,0	608,2
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
6º FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Juliana (cenoura e repolho)	17,5	1,5	4,5	116,7
	GERAL	Peito de frango estufado com cenoura, grão, curgete e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento	59,4	13,5	47,0	573,1
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura, milho, curgete e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de beterraba, alface e pimento	91,7	12,5	32,7	650,2
	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.