



Visto
PB 13/01/2022

Paulo Bernardo

Diretor do Departamento de
Educação, Desporto e Juventude



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 7 a 11 de fevereiro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal				
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾				14,1	1,6	3,3	93,2
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz com macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde), Salada de alface, pepino e tomate				91,4	28,3	30,9	771,0
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ e arroz com macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde), Salada de alface, pepino e tomate				79,7	21,0	13,9	586,6
	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	Saloia (cenoura, couve lombarda e feijão)				19,5	1,3	5,1	125,8
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, raia e delícias) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate, milho e pimento				36,4	13,0	35,5	418,0
	VEGETARIANO	Caldeirada de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela) ⁽¹²⁾ , Salada de tomate, milho e pimento				54,8	13,0	21,8	474,8
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida				14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas				17,3	1,2	3,3	105,0
	GERAL	Arroz de galo no forno, Salada de alface, beterraba e cenoura				53,0	23,1	26,7	538,1
	VEGETARIANO	Arroz de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura				54,5	10,7	26,5	434,2
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Curgete e feijão verde				16,6	1,5	4,2	107,4
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de milho, pimento e tomate				59,7	11,4	39,0	521,7
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês) ⁽⁹⁾ , Salada de milho, pimento e tomate				72,3	13,5	21,6	532,9
	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	Couve coração				17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Lombo de porco assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, cenoura e milho				49,7	17,9	38,1	526,0
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate e couve-flor com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, cenoura e milho				86,5	13,3	29,1	634,2
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5

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

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

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