



Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili e ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	51,5	10,2	34,8	458,9
	VEGETARIANO	Tomatada de lentilhas, massa fusili com cenoura, ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	92,9	12,4	33,4	661,0
	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	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Cubos de peru cremosos (molho branco) ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de alface, pimento e couve-roxa	62,0	12,5	39,0	529,8
	VEGETARIANO	Feijão branco cremoso (c/ molho vegetal e cenoura ralada) com arroz de espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de alface, pimento e couve-roxa	90,1	11,2	26,4	620,4
	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	Creme de cenoura	18,3	1,3	3,6	112,1
	GERAL	Medalhões de pescada com crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde), Salada de alface, beterraba e tomate	51,2	12,3	37,5	496,6
	VEGETARIANO	Tofu com crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde), Salada de alface, beterraba e tomate	51,9	19,5	30,5	537,3
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6//18	0,4	0,7	69,5//72
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão manteiga e couve branca	17,3	1,4	4,4	112,5
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, milho e pimento	49,6	25,0	38,7	592,0
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, milho e pimento	64,8	13,4	50,4	622,7
	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	Juliana (cenoura e repolho)	17,5	1,5	4,5	116,7
	GERAL	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate	71,0	20,4	15,4	538,9
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cenoura e tomate	72,9	20,8	10,9	535,7
	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 rijã; (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.