

# Ementa

## Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
1 2ª FEIRA	PÃO						
	SOPA						
	GERAL						
	VEGETARIANO						
	SOBREMESA						
3ª FEIRA	PÃO						
	SOPA						
	GERAL	<i>Restauração da Independência</i>					
	VEGETARIANO						
	SOBREMESA						
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Saloia (cenoura, couve lombarda e feijão)	15,0	1,2	3,9	98,6	
	GERAL	Paloco à Gomes de Sá (com batata cozida, ovo e azeitonas) <sup>(3)(4)(13)</sup> , Salada de cenoura	19,8	12,5	20,0	277,5	
	VEGETARIANO	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), Salada de cenoura	30,5	6,0	14,4	258,7	
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7.3//18	0,2	0,4	34.8//72	
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Creme de legumes(cenoura, abóbora, alho-francês e espinafres) <sup>(9)</sup>	12,3	1,6	3,3	85,9	
	GERAL	Frango estufado com ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , Salada de alface	25,8	18,1	24,5	374,8	
	VEGETARIANO	Assado de lentilhas com alho francês e crosta de pão <sup>(1)(9)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)</sup> , Salada de alface	56,2	6,4	19,2	379,8	
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8	
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Grão com couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6	
	GERAL	Lombos de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de tomate, Cenoura e brócolos cozidos	28,7	7,0	21,5	270,5	
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	67,8	6,8	22,0	463,8	
	SOBREMESA	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) 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.

# Ementa

## Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 7 a 11 de Dezembro de 2020

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO						
	SOPA						
	GERAL						
	VEGETARIANO						
	SOBREMESA						
3ª FEIRA	PÃO						
	SOPA						
	GERAL	<i>Imaculada Conceição</i>					
	VEGETARIANO						
	SOBREMESA						
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1	
	GERAL	Esparquete à Bolonesa (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Couve flor cozida	23,6	14,5	24,5	328,5	
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura e espinafres <sup>(9)</sup> , Massa espiral <sup>(1)</sup> , Salada de alface	49,3	6,6	18,9	354,2	
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8	
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Caldo verde (sem chouriço)	11,0	4,7	5,9	118,4	
	GERAL	Abrótea no forno <sup>(4)</sup> com Batatas cozidas, Cenoura e brócolos cozidos	19,9	5,4	20,1	215,3	
	VEGETARIANO	Salada de três feijões (com batata, cenoura e brócolos cozidos)	49,0	6,2	18,7	364,6	
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8	
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	SOPA	Crema de abóbora com alho francês <sup>(9)</sup>	13,2	1,4	2,4	83,4	
	GERAL	Carne de porco estufada com Arroz de ervilhas, Salada de alface e couve roxa	29,7	14,3	21,7	345,5	
	VEGETARIANO	Favas estufadas de coentrada com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco, Salada de alface e couve roxa	49,0	6,4	17,8	351,8	
	SOBREMESA	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.