

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 19 a 23 de Setembro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres <sup>(9)</sup>	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Empadão de atum com arroz, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho <sup>(4)</sup> , Salada de couve roxa, pimento e tomate	71,2	25,6	40,5	708,6
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas (c/ arroz, milho, cenoura e feijão verde) <sup>(12)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	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 <sup>(13)</sup> , Salada de cenoura, couve-roxa e pepino	29,6	29,5	34,4	533,7
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de feijão vermelho e couve branca	20,1	1,6	5,2	130,7
	GERAL	Massinha do mar (massa espiral, potas e delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup> , Salada de tomate, pimento e alface	40,7	11,5	24,7	375,2
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa espiral, feijão branco e milho) <sup>(1)(3)</sup> , Salada de tomate, pimento e alface	79,9	12,6	27,0	590,2
	SOBREMESA	Fruta da época ou Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	14,6//28,9	0,4//1,8	0,7//4,8	69,5//151,8
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Peito de peru estufado com puré misto (batata e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , Salada de alface, cenoura e pepino	35,9	11,8	32,3	389,0
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com puré misto (batata e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas, Salada de couve roxa, tomate e milho	77,1	30,4	30,0	724,9
	VEGETARIANO	Favas estufadas com beringela e cenoura e arroz branco, Salada de couve roxa, tomate e milho	90,1	12,8	27,7	638,2
	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.