



## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 13 a 17 de Março de 2023

		Glo.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de nabo e cenoura	18,2	1,4	2,6	107,4
	GERAL	Hambúrguer de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> 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	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(9)(11)</sup> 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
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres <sup>(9)</sup>	18,6	2,0	5,1	124,1
	GERAL	Pescada à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e azeitonas) <sup>(3)(4)(13)(14)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e tomate	30,9	17,5	35,8	436,5
	VEGETARIANO	Lentilhas à Gomes de Sá (c/ batata cozida e azeitonas) <sup>(1)(3)</sup> , Salada de beterraba, cenoura e tomate	68,1	10,8	24,7	499,5
	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 abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Costeletas de porco de cebolada com macarronete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de alface, couve-roxa e tomate	41,6	30,1	34,1	587,5
	VEGETARIANO	Soja de cebolada com macarronete <sup>(1)(3)(6)</sup> , 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
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor e ervilhas	16,9	1,4	5,3	113,4
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno <sup>(4)</sup> com arroz de tomate, Salada de cenoura, pepino e tomate	54,0	10,5	28,3	432,5
	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
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de beterraba, alface e pimento	59,4	13,4	46,6	571,6
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, alho francês e esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de beterraba, alface e pimento	87,7	14,6	25,7	626,7
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Nota. Fruta da época - Pêra, Banana, Maça Starking, Laranja, Kivi

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoinho; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Apio; (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 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.