

## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 27 a 31 de Março de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de alface, pepino e tomate	91,4	28,3	30,9	771,0
	VEGETARIANO	Nuggets vegan no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> e arroz de cenoura, ervilhas e feijão verde, Salada de alface, pepino e tomate	86,0	28,5	23,1	724,6
	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, couve lombarda e feijão branco	19,5	1,3	5,1	125,8
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, raia e badejo) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup> , Salada de tomate, milho e pimento	35,5	14,4	55,0	503,1
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (ervilhas, cogumelos e beringela estufados e batata cozida) <sup>(12)</sup> , Salada de tomate, milho e pimento	54,4	13,0	21,0	467,8
	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 <sup>(1)</sup>	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 peru no forno (c/ chouriço), Salada de alface, beterraba e cenoura	52,9	23,2	33,2	564,0
	VEGETARIANO	Arroz de seitan no forno <sup>(1)(6)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	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) <sup>(3)(4)(14)</sup> , 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) <sup>(2)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres <sup>(2)</sup>	14,1	1,6	3,3	93,2
	GERAL	Lombo de porco assado com esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	49,7	17,9	38,1	526,0
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate com esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de alface, cenoura e milho	85,2	13,2	27,6	621,1
	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/ Gluten (2) Crustáceos, (3) Ovo, (4) Peixe, (5) Amendoim, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda (11) Sesamo, (12) Sulfitos, (13) Tremoço, (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