



Visto  
23/03/2022

*Paulo Bernardo*

Paulo Bernardo  
Diretor do Departamento de  
Educação, Desporto e Juventude



## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 18 a 22 de abril de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	<i>Segunda-feira de Páscoa</i>				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora e alho francês <sup>(9)</sup>	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> e arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	63,0	25,2	25,9	601,1
	VEGETARIANO	Tofu mexido com cogumelos <sup>(6)(12)</sup> com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), Salada de beterraba, pepino e tomate	64,3	20,2	28,2	571,7
	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	Feijão vermelho com couve lombarda	16,7	1,3	4,7	110,2
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres) <sup>(1)(4)(7)(14)</sup> , Salada de alface, milho e couve roxa	52,4	12,7	36,8	493,3
	VEGETARIANO	Alho francês cremoso (batata cozida e molho branco de soja) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> , Salada de alface, milho e couve roxa	50,2	12,5	13,0	385,4
	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	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Bifes de peru estufados com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	44,4	11,8	36,9	446,5
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , Salada de couve-roxa, cenoura e tomate	78,5	11,3	26,2	572,9
	SOBREMESA	Fruta da época / Fruta assada ou 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	Grão com nabiças	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Arroz de tamboril e delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup> , Salada de pepino, cenoura e alface	52,2	10,1	34,3	445,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho e beringela, Salada de pepino, cenoura e alface	88,6	11	24,7	602,5
	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) Tremeço; (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.