



## Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 25 a 29 de abril de 2022

			Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	25 de Abril - Dia da Liberdade				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com repolho	14,9	1,3	3,4	94,5
	GERAL	Barrinhas de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e pimento	81,4	23,8	26,1	653,0
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> com arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e pimento	80,4	21,2	14,8	597,5
	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	Minestrone (feijão verde, abóbora e cenoura)	15,6	1,3	3,0	95,8
	GERAL	Febras de porco com molho de tomate e cogumelos <sup>(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)</sup> , Salada de alface, cenoura e tomate	41,7	16,9	39,4	488,2
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com molho de tomate e cogumelos <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)</sup> , Salada de alface, cenoura e tomate	75,8	11,6	26,4	561,1
	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	Creme de couve flor com cenoura	17,1	1,5	5,3	114,6
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, cenoura e ervilhas <sup>(3)(4)(6)</sup> , Salada de pepino, milho e pimento	68,5	23,6	39,9	667,8
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas <sup>(1)(0)</sup> com arroz branco, cenoura e brócolos, Salada de pepino, milho e pimento	103,2	12,7	30,4	683,8
	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	Sopa de lentilhas	20,5	1,5	6,3	132,8
	GERAL	Coxas de frango assadas com cenoura, massa macarronete <sup>(1)(3)</sup> , Salada de alface, couve roxa e cenoura	45,5	26,7	33,8	575,3
	VEGETARIANO	Seitan assado com macarronete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura, Salada de alface, couve roxa e cenoura	44,6	11,5	29,6	418,6
	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) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (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.