

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 3 a 7 de março de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL	Carnaval				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	26,8	29,5	33,6	516,5
	VEGETARIANO	Soja à portuguesa (c/ azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	42,0	20,4	44,8	567,0
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de grão e abóbora ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, tomate e pimento	48,1	11,6	30,5	433,8
	VEGETARIANO	Massinha da terra (massa cotovelinhos, feijão branco, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Salada de alface, tomate e pimento	82,3	12,6	27,3	603,6
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crústáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

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, restrições religiosas ou ementa adaptada), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico/ declaração para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.