

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 31 de maio a 4 de junho de 2021

3		
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Cenoura com ervilhas
	GERAL	Arroz de cavala ⁽⁴⁾ , Cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Arroz branco, Caril de lentilhas ⁽¹⁰⁾ , Cenoura e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Minestrone
	GERAL	Febras de porco com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ e massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com cogumelos ⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de alho francês com couve flor ⁽⁹⁾
	GERAL	Arroz de pescada e frutos do mar mar (delícias do mar e berbigão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , macedónia de legumes
	VEGETARIANO	Arroz de feijão branco e legumes* (beringela e pimento) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , macedónia de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Camponesa (feijão vermelho e couve lombarda)
	GERAL	Salada de frango (macarronete, frango, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾)
	VEGETARIANO	Salada de tofu* (macarronete, tofu, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾)
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Caldo verde (sem chouriço)
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de cenoura e alface
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata e alho francês), Salada de cenoura e alface
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alérgénios: (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) Tremço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios 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.



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 7 a 11 de junho de 2021

4

2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Brócolos e cenoura
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas(1)(6)(9)(10)(12) com esparguete(1)(3) e feijão verde
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas com esparguete(1)(3) e feijão verde
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Feijão branco c/ espinafres(9)
	GERAL	Paloco à Brás(3)(4), Salada de alface e cenoura
	VEGETARIANO	Rebentos de soja (6) à Brás (com farinha de linhaça e batata palha) , salada de alface e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Nabo com ervilhas
	GERAL	Strogonoff de peru(7)(12) com arroz de cenoura, Salada de alface e couve roxa
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja (com creme vegetal) (1)(6)(12) com arroz de cenoura, Salada de alface e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de cenoura com couve branca
	GERAL	Filete de pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
	VEGETARIANO	Gratinado de grão, espinafres e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ e salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Grão com couve lombarda
	GERAL	Macarronada de porco com legumes (couve coração, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾
	VEGETARIANO	Macarronada de favas e legumes (cenoura, couve coração e brócolos)
	SOBREMESA	Fruta da época

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) Tremço; (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.

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 14 a 18 de junho de 2021

5		
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de abóbora com feijão verde
	GERAL	Salada de cavala com massa fusilli, cenoura, ovo e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	VEGETARIANO	Salada de tofu com massa fusilli, cenoura, açafrão e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Lavrador (couve portuguesa e feijão vermelho)
	GERAL	Carne de vaca estufada com batatas, cenoura, e espinafres
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com batatas, cenoura e espinafres ⁽¹²⁾
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Abóbora com repolho
	GERAL	Potas estufadas com arroz de feijão manteiga, salada de cenoura e alface
	VEGETARIANO	Feijoada de tofu com arroz branco, salada de cenoura e alface
	SOBREMESA	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Couve lombarda
	GERAL	Peru estufado com cenoura e grão, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface
	VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura e milho, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Tomate
	GERAL	Salada do mar (salmão estufado, batata, macedónia de legumes)(4)
	VEGETARIANO	Salada de macedónia (estufado de ervilhas, cenoura, feijão verde e batata)
	SOBREMESA	Fruta da época

Nota: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Kiwi

Alérgénios: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgénios 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.



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 21 a 25 de junho de 2021

6

2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Couve lombarda
	GERAL	Hambúrguer de aves no forno(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12) com massa, cenoura e ervilhas
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com massa(1)(3) cenoura e ervilhas
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de couve flor e abóbora
	GERAL	Massinha de pescada(1)(3)(4) com ovo e macedónia de legumes
	VEGETARIANO	Massinha de cogumelos com açafrão e macedónia de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Alho francês com curgete(9)
	GERAL	Carne de porco estufada com arroz de milho, salada de alface
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e milho, salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Nabo e cenoura com couve
	GERAL	Peixe à portuguesa (batata, salmão, pescada, grão e pimento), salada de cenoura
	VEGETARIANO	Grão à portuguesa (batata, beringela, alho francês, grão e pimento), salada de cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Juliana
	GERAL	Coxas de frango assadas com cenoura e massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa
	VEGETARIANO	Seitan assado com cenoura e massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época

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) Tremço; (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.



Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 28 de junho a 2 de julho de 2021

7

2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Couve branca com cenoura ripada
	GERAL	Arroz de atum, ervilhas, ovo mexido e cenoura(3)(4)
	VEGETARIANO	Arroz de feijão frade, ervilhas, linhaça e cenoura(3)(4)
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Creme de alho francês com cenoura e curgete(9)
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de alface
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina)(1)(6)(8)(11), salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾
	GERAL	Arroz de peixe com milho, feijão verde e tomate
	VEGETARIANO	Arroz de favas com milho, feijão verde e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Saloia
	GERAL	Bifes de peru com massa espiral e salada de alface e couve roxa
	VEGETARIANO	Guisado de ervilhas com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾
	SOPA	Espinafres com cenoura(9)
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada russa
	VEGETARIANO	Barrinhas vegan no forno com salada russa
	SOBREMESA	Fruta da época

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) 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.