



## EMENTA

Jl e Eb's

SEMANA: 1 a 5 de Outubro de 2018

|          |             | Glic.                                                                                           | Lip.  | Prot. | Kcal |       |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2  | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Jullana de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                      | 12,9  | 3,5   | 4,0  | 98,8  |
|          | CARNE       | Panado de frango <sup>(1,3,8)</sup> com massa fusilli <sup>(1,3)</sup> , feijão verde e cenoura | 41,9  | 19,2  | 40,1 | 500,8 |
|          | VEGETARIANO | Soja à Bolonhesa <sup>(1)(3)(8)</sup> , feijão verde e cenoura                                  | 546,0 | 12,7  | 30,4 | 488,4 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                  | 11,8  | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 3ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2  | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Alho francês <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                            | 11,0  | 3,1   | 1,9  | 79,9  |
|          | PEIXE       | Rolo de pescada assado <sup>(4)</sup> com arroz e salada de alface                              | 105,6 | 12,0  | 23,5 | 624,0 |
|          | VEGETARIANO | Estufado de grão com legumes; arroz de cenoura                                                  | 60,3  | 23,4  | 31,5 | 555,1 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                  | 11,8  | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 4ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2  | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Couve flor <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                              | 11,3  | 3,1   | 2,1  | 82,0  |
|          | CARNE       | Jardineira de carnes com cenoura e ervilhas                                                     | 49,5  | 19,2  | 41,2 | 535,7 |
|          | VEGETARIANO | Massada de feijão vermelho, courgette, tomate e feijão verde                                    | 45,4  | 10,4  | 39,0 | 448,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                  | 11,8  | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 5ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                   | 24,2  | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Couve portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                        | 11,3  | 3,2   | 2,1  | 82,2  |
|          | PEIXE       | Massinha de peixe (abrótea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas <sup>(1,3,4)</sup>         | 47,3  | 21,7  | 33,5 | 518,3 |
|          | VEGETARIANO | Legumes à Brás                                                                                  | 58,8  | 16,8  | 21,2 | 418,7 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                  | 11,8  | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 6ª FEIRA | PÃO         |                                                                                                 |       |       |      |       |
|          | SOPA        |                                                                                                 |       |       |      |       |
|          | CARNE       |                                                                                                 |       |       |      |       |
|          | VEGETARIANO |                                                                                                 |       |       |      |       |
|          | SOBREMESA   |                                                                                                 |       |       |      |       |

Feriado

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfite; (13)Tremogo; (14) Moluscos

Aviso: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulta 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

Ji e Eb's

SEMANA: 8 a 12 de Outubro de 2018

|          |             |                                                                                                              | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal  |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                | 24,2  | 0,8  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Repolho <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                              | 10,9  | 3,1  | 2,2   | 80,5  |
|          | CARNE       | Almôndegas de aves estufadas <sup>(1,8,12)</sup> , macarronete <sup>(1)(3)</sup> , milho e cenoura aos cubos | 38,7  | 15,0 | 31,0  | 413,6 |
|          | VEGETARIANO | Empadão de soja <sup>(6)</sup> com arroz, milho e cenoura aos cubos                                          | 78,8  | 22,5 | 35,7  | 614,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                               | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 3ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                | 24,2  | 0,8  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Feljão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                         | 11,3  | 3,1  | 2,1   | 82,0  |
|          | PEIXE       | Arroz de atum <sup>(4)</sup> , salada de alface                                                              | 55,7  | 13,6 | 28,3  | 449,8 |
|          | VEGETARIANO | Hamburguer vegetariano (1)(6) no forno com cogumelos, esparguete(1)(3) e salada de alface                    | 74,0  | 12,4 | 18,9  | 487,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                               | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 4ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                | 24,2  | 0,8  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Nabiças <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                              | 11,2  | 3,2  | 2,2   | 83,0  |
|          | CARNE       | Ovos mexidos com flambre e cogumelos <sup>(1,3,6,7,12)</sup> , arroz de pimento, milho e cenoura             | 52,2  | 17,9 | 20,4  | 451,3 |
|          | VEGETARIANO | Feljoada vegetariana (feljão verm., cenoura, couve penca, forma de arroz)                                    | 38,9  | 18,4 | 38,9  | 554,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                               | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 5ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                | 24,2  | 0,8  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Creme de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                     | 11,5  | 3,6  | 3,3   | 91,2  |
|          | PEIXE       | Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feljão verde e cenoura aos cubos) <sup>(4)</sup>    | 40,0  | 12,4 | 41,5  | 437,8 |
|          | VEGETARIANO | Pataniscas de legumes <sup>(1)</sup> com arroz de feljão verde                                               | 74,0  | 12,4 | 18,9  | 487,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                               | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 6ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                | 24,2  | 0,8  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Couve lombarda <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                       | 11,3  | 3,2  | 2,1   | 82,2  |
|          | CARNE       | Feljoada da criançada (carne de vaca aos cubos, feljão vermelho, cenoura), arroz                             | 43,9  | 9,9  | 35,2  | 406,0 |
|          | VEGETARIANO | Tomates recheados com legumes (feljão, cenoura, cebola)                                                      | 47,6  | 9,8  | 27,4  | 399,8 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                               | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alco; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfites; (13)Tremço; (14) Moluscos

Aviso: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável de 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

Ji e Eb's

SEMANA: 15 a 19 de Outubro de 2018

|          |             |                                                                                                                          | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal  |
|----------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Feljão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                     | 11,6  | 3,2  | 2,2   | 83,5  |
|          | CARNE       | Massinha à Bolonesa (carne de vaca picada estufada), esparguete <sup>(1,3,6,7,12)</sup> e cenoura aos cubos              | 69,5  | 8,2  | 36,7  | 498,6 |
|          | VEGETARIANO | Almôndegas vegetarianas de tomatada <sup>(1)X(6)X(12)</sup> , massa cotovellinhos <sup>(1)X(3)</sup> , cenoura aos cubos | 124,0 | 11,0 | 19,4  | 541,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 3ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Espinafres <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                       | 31,8  | 5,2  | 9,8   | 213,7 |
|          | PEIXE       | Douradinhos de pescada no forno <sup>(1,3,4,7)</sup> com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)                        | 73,0  | 14,6 | 20,9  | 507,7 |
|          | VEGETARIANO | Salada de grão com cenoura, feljão verde, courgette e batatinha ao cubo                                                  | 38,7  | 15,0 | 30,4  | 410,2 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 4ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Nabiças <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                          | 11,2  | 3,2  | 2,2   | 83,0  |
|          | CARNE       | Pá de porco estufada com massa espiral tricolor <sup>(1,3)</sup> , salada de alface                                      | 43,9  | 9,9  | 35,2  | 406,0 |
|          | VEGETARIANO | Feljoada vegetariana (feljão vermelho, couve lombarda e cenoura), arroz                                                  | 41,6  | 10,4 | 23,5  | 403,7 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 5ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Brócolos e abóbora <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                               | 10,5  | 3,2  | 2,1   | 79,2  |
|          | PEIXE       | Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata ao cubo, couve lombarda, ovo) <sup>(3,4)</sup>                         | 73,0  | 14,6 | 20,9  | 507,7 |
|          | VEGETARIANO | Lasanha vegetariana (soja granulada e legumes) <sup>(1)X(6)</sup>                                                        | 41,9  | 25,6 | 31,2  | 554,0 |
|          | SOBREMESA   | Gelatina de morango e Fruta da época                                                                                     | 16,0  | 0,2  | 1,9   | 73,2  |
| 6ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                            | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA        | Feljão vermelho <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                  | 11,0  | 3,3  | 2,2   | 82,6  |
|          | CARNE       | Perna de frango assada com arroz e salada de alface                                                                      | 60,8  | 10,5 | 27,5  | 407,7 |
|          | VEGETARIANO | Esparguete com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas <sup>(1)X(3)X(6)</sup>                                       | 51,8  | 9,5  | 21,0  | 412,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                           | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |

PS: Fruta da época - Pera, Banana, Maçã Starking, Kiwi, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alvo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremçoço; (14) Moluscos

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

Jl e Eb's

SEMANA: 22 a 26 de Outubro de 2018

|          |             | Glic.                                                                                              | Lip. | Prot. | Kcal |       |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                      | 24,2 | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Puré de legumes <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                            | 10,8 | 3,1   | 2,0  | 79,8  |
|          | CARNE       | Tirinhas de frango com cogumelos, arroz de cenoura e milho                                         | 51,0 | 8,1   | 35,2 | 417,4 |
|          | VEGETARIANO | Hamburguer vegetariano <sup>(1,6)</sup> com arroz de cenoura e feijão verde                        | 49,8 | 7,4   | 32,1 | 489,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                     | 11,8 | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 3ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                      | 24,2 | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Grão de bico com couve Portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                          | 31,8 | 5,2   | 9,7  | 212,8 |
|          | PEIXE       | Masseína de peixe (massa tricolor, pescada, abrótea) com cenoura e feijão verde <sup>(1,3,4)</sup> | 33,6 | 13,0  | 32,2 | 380,0 |
|          | VEGETARIANO | Tomates recheados com soja/lentilhas e legumes <sup>(8)</sup>                                      | 57,0 | 10,4  | 25,7 | 398,0 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                     | 11,8 | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 4ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                      | 24,2 | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Abóbora com massinhas <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                      | 24,9 | 3,5   | 4,0  | 146,9 |
|          | CARNE       | Fêveras de porco estufadas com cogumelos <sup>(1,7)</sup> , arroz e salada de alface               | 51,4 | 15,3  | 30,0 | 463,6 |
|          | VEGETARIANO | Batata gratinada com legumes e natas de soja <sup>(6)</sup>                                        | 32,6 | 10,8  | 50,0 | 421,6 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                     | 11,8 | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 5ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                      | 24,2 | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Creme de cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                           | 2,7  | 3,1   | 0,5  | 40,7  |
|          | PEIXE       | Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(4)</sup>                     | 37,1 | 27,3  | 44,2 | 571,1 |
|          | VEGETARIANO | Arroz de feijão com legumes (cenoura, tomate e couve coração)                                      | 51,2 | 9,7   | 26,5 | 405,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                     | 11,8 | 0,4   | 0,6  | 53,1  |
| 6ª FEIRA | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                      | 24,2 | 0,6   | 4,1  | 118,7 |
|          | SOPA        | Alho francês <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                               | 11,0 | 3,1   | 1,9  | 79,9  |
|          | CARNE       | Cubinhos de peru com massa espiral tricolor <sup>(1,3)</sup> e salada de alface                    | 51,0 | 8,1   | 35,2 | 417,4 |
|          | VEGETARIANO | Patanlacas de legumes <sup>(1)</sup> c/ arroz de feijão verde                                      | 74,0 | 12,4  | 18,9 | 487,9 |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                     | 11,8 | 0,4   | 0,6  | 53,1  |

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutas de casca rija; (9)Alco; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremço; (14) Molecos

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

Jl e Eb's

SEMANA: 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

|          |                |                                                                                                                                        | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal  |
|----------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                          | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA           | Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                                  | 10,9  | 3,1  | 2,2   | 80,5  |
|          | CARNE          | Hamburguer de vaca no forno c/ m° de cogumelos <sup>(1,3,6,9,10,12)</sup> esparquete <sup>(1,3)</sup> c/ cenoura às rodelas e brócolos | 49,6  | 4,7  | 67,0  | 508,6 |
|          | VEGETARIANO    | Cogumelos salteados com massa espiral e legumes <sup>(1,3)</sup>                                                                       | 74,0  | 12,4 | 18,9  | 487,9 |
|          | SOBREMESA      | Fruta da época                                                                                                                         | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 3ª FEIRA | PÃO            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                          | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA           | Grelos <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                                         | 11,2  | 3,2  | 2,2   | 83,0  |
|          | PEIXE          | Arroz de salmão e abrótea <sup>(4)</sup> , cenoura e salada de alface                                                                  | 55,7  | 13,5 | 26,3  | 449,8 |
|          | VEGETARIANO    | Bolonhesa de soja <sup>(6)</sup> com cotovelinhos; salada de cenoura aos cubos e milho                                                 | 78,8  | 22,5 | 35,7  | 614,9 |
|          | SOBREMESA      | Fruta da época                                                                                                                         | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 4ª FEIRA | PÃO            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                          | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA           | Feljão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                                   | 11,3  | 3,1  | 2,1   | 82,0  |
|          | CARNE          | Jardineira de carne de vaca (ervilha, cenoura e feijão verde)                                                                          | 50,8  | 10,5 | 27,5  | 407,7 |
|          | VEGETARIANO    | Feljoadada vegetariana (feljão verm., cenoura, couve penca, forma de arroz)                                                            | 36,9  | 18,4 | 36,9  | 554,0 |
|          | SOBREMESA      | Fruta da época                                                                                                                         | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |
| 5ª FEIRA | PÃO            |                                                                                                                                        |       |      |       |       |
|          | SOPA           |                                                                                                                                        |       |      |       |       |
|          | PRATO          |                                                                                                                                        |       |      |       |       |
|          | SOBREMESA      |                                                                                                                                        |       |      |       |       |
|          | <b>Feriado</b> |                                                                                                                                        |       |      |       |       |
| 6ª FEIRA | PÃO            | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                          | 24,2  | 0,6  | 4,1   | 118,7 |
|          | SOPA           | Espinafres <sup>(1,3,6,8,12)</sup>                                                                                                     | 11,0  | 3,3  | 2,2   | 82,6  |
|          | PEIXE          | Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de cenoura, salada de alface                                                      | 49,3  | 11,2 | 29,1  | 414,8 |
|          | VEGETARIANO    | Pataniscas de legumes <sup>(1)</sup> com arroz                                                                                         | 74,0  | 12,4 | 18,9  | 487,9 |
|          | SOBREMESA      | Fruta da época .                                                                                                                       | 11,8  | 0,4  | 0,6   | 53,1  |

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

**Alergénios:** (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfites; (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.