



EMENTA

21 e 26

SEMANA: 10 a 14 de Setembro de 2018

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde (1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Almôndegas de vaca de tomatada(1)(6)(9)(10) com massa macarronete (1,3), cenoura aos cubos e milho; salada de alface	38,7	15,0	31,0	413,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa (1,3,6,8,12)	31,85,29, 7212,8	3,8	10,8	187,6
	PEIXE	Salada do Mar (abrétea, pescada, batata, macedónia de legumes) (4)	33,6	13,0	32,2	380,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca (1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Arroz de carne à Transmontana	52,2	17,9	20,4	451,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura (1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) (1,3,4)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor (1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Perninha de frango estufada com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

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)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.



		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Purê de legumes (1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	PEIXE	Strogonoff de frango com massa espiral tricolor (1)(3) e cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora (1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Arroz de atum e feijão verde (4) , salada de tomate	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho e cenoura (1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração (1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno (4) ,arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão e Espinafres (1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos (1,3) e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(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 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

21 e 26

SEMANA: 24 a 28 de Setembro de 2018

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes (1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete(1,3) e cenoura ralada	67,1	20,9	40,3	617,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês (1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Lombinhos de pescada no forno(4) com arroz de cenoura e milho	49,3	11,2	29,1	414,8
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora (1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração (1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Massinha de bacalhau com cenoura raspada (1)(3)(4)	73,0	14,6	20,9	507,7
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina de morango	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa (1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(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.