



PA

PLANO DE DIETAS PARA ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA | 2018-2019

[SEMANA DE 5 a 9 Novembro 2018]

Segunda

- SOPA** Creme de legumes
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, brócolos]
- PRATO** Almôndegas estufadas c/ massa espiral em m^o de tomate, cenoura, ervilha e milho
- DIETA 1** Massa espiral com frango e cenoura
- DIETA 2** Massa espiral com atum e cenoura
- DIETA 3** Massa celíaca com frango e cenoura
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Observações:

- 3 7
- 1 2 3 4 6 7 8 9
- 4 5 7
- 1 4 5 6 7 9
- 1 3 4 5 6 9
- 1 4 5 6 7 8 9

Terça

- SOPA** Nabijas e abóbora
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e nabijas]
- PRATO** Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão verde
- DIETA 1** Filete de pescada no forno com arroz de feijão verde
- DIETA 2** Bife de peru grelhado com arroz de feijão verde
- SALADA** Cenoura ralada
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

- 3 7
- 1 2 3 4 6 7 8 9
- 3 4 5
- 1 2 3 4 5 6 8 9
- 1 2 4 5 6 7 8 9

Quarta

- SOPA** Feijão vermelho com couve coração
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
- PRATO** Macarronada de carne e legumes (vaca, macarronate, brócolos e cenoura)
- DIETA 1** Macarronada com frango, brócolos e cenoura
- DIETA 2** Macarronada com pescada, brócolos e cenoura
- DIETA 3** Massa celíaca com carne de vaca, brócolos e cenoura
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

- 3 7
- 1 2 3 4 6 7 8 9
- 1 4 5 6 7 9
- 1 4 5 6 7 9
- 1 3 4 5 6 9
- 1 4 5 6 7 8 9

Quinta

- SOPA** Alho francês
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
- PRATO** Salada de atum com batata ao cubo, feijão fradinho e cenoura
- DIETA 1** Jardineira de frango
- DIETA 2** Pescada cozida com batata, feijão frade e cenoura
- SALADA** Alface
- SOBREMESA** Gelatina de morango e Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

- 3 7
- 1 2 3 4 6 7 8 9
- 1 2 3 4 5 8 9
- 1 2 4 5 6 7 8 9
- 1 2 3 4 5 8 9

Sexta

- SOPA** Feijão verde
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e feijão verde]
- PRATO** Arroz à Valenciana (porco, frango, delícias do mar, potas, ervilha e cenoura)
- DIETA 1** Arroz de frango e cenoura
- DIETA 2** Arroz de pescada e cenoura
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

- 3 7
- 1 2 3 4 6 7 8 9
- 1 4 5
- 1 2 4 5 6 7 8 9
- 1 2 3 4 5 6 8 9

ALERGÉNIOS - LEGENDA:

- Adequada a uma dieta sem leite e derivados.
- Adequado a uma dieta sem ovo e ovoprodutos.
- Adequado a uma dieta sem carne e derivados e preparados de carne [almôndegas, hambúrgueres, carne picada...].
- Adequado a uma dieta sem frutos secos e chocolates.
- Adequado a uma dieta sem folhas verdes [espinafres, caldo verde, couve portuguesa ...].
- Adequado a uma dieta sem alho francês, batata desidratada, leguminosas [feijão, favas e grão] e alimentos com Intensificadores de sabor.
- Adequado a uma dieta sem peixe, marisco, moluscos e crustáceos.
- Adequado a uma dieta sem glúten.
- Adequado a uma dieta sem soja.

Estas ementas são justificadas por prescrição médica pela necessidade de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou outros), ou ainda por motivos religiosos. 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. Qualquer questões contactar e emprestar: ou



SP

**PLANO DE DIETAS PARA ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA | 2018-2019**

[SEMANA DE 12 a 16 Novembro 20'18]

Segunda

- SOPA** Juliana de legumes
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, brócolos]
- PRATO** Arroz de aves (frango e peru) com cenoura, milho e ervilhas
- DIETA 1** Arroz de pescada, cenoura, milho e ervilhas

- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Observações:

3 7
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 8 9

Terça

- SOPA** Couve coração
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
- PRATO** Bacalhau à Brás
- DIETA 1** Frango à Brás
- DIETA 2** Batata frita com bacalhau (sem ovo)
- SALADA** Cenoura ralada e alface
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

3 7
1 2 3 4 5 6 7 8 9
3 4 5 6
4 5 7 6
3 4 5 6

Quarta

- SOPA** Creme de grão de bico e cenoura
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
- PRATO** Feijoada da criança (vaca, feijão, cenoura e arroz)
- DIETA 1** Arroz com frango e cenoura
- DIETA 2** Arroz com atum e cenoura

- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

3 7
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 4 5 7 8 9
1 2 4 5 7 8 9
1 2 4 5 8 9

Quinta

- SOPA** Couve flor
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
- PRATO** Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura
- DIETA 1** Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
- DIETA 2**
- SALADA** Alface
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]










3 7
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 8 9
1 2 4 5 6 7 8 9

Sexta

- SOPA** Couve portuguesa
- SOPA DIETA** Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve]
- PRATO** Stroganoff de porco com cogumelos, massa cotovelinhos
- DIETA 1** Massa celíaca com stroganoff de porco
- DIETA 2** Massa cotovelinhos com frango e cogumelos
- SALADA** Cenoura ralada
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

3 7
1 2 3 4 5 6 7 8 9
1 4 5 6 7 9
1 2 4 5 6 7 8 9
1 4 5 6 7 9

ALERGÉNIOS - LEGENDA:

-  Adequado a uma dieta sem leite e derivados.
-  Adequado a uma dieta sem ovo e ovosprodutos.
-  Adequado a uma dieta sem carne e derivados e preparados de carne [almôndegas, hambúrgueres, carne picada...].
-  Adequado a uma dieta sem frutos secos e chocolates.
-  Adequado a uma dieta sem folhas verdes [espinafres, caldo verde, couve portuguesa ...].
-  Adequado a uma dieta sem alho francês, batata desidratada, leguminosas [feijão, fevas e grão] e alimentos com intensificadores de sabor.
-  Adequado a uma dieta sem peixe, marisco, moluscos e crustáceos.
-  Adequado a uma dieta sem glúten.
-  Adequado a uma dieta sem soja.

Estas ementas são justificadas por prescrição médica pela necessidade de cuidados especiais na alimentação [alergia, intolerância alimentar ou outros], ou ainda por motivos religiosos. A escola ou o encarregado da 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. Qualquer questão contactar a empresa: ou



Handwritten mark

**PLANO DE DIETAS PARA ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA | 2018-2019**

[SEMANA DE 19 a 23 Novembro 2018]

Segunda Observações:

SOPA	Feijão verde	③ ⑦
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, feijão verde]	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
PRATO	Arroz de carnes (porco e vaca), cenoura, brócolos e milho	① ② ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
DIETA 1	Arroz de frango, cenoura, brócolos e milho	① ② ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
DIETA 2	Arroz de pescada, cenoura, brócolos e milho	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧ ⑨
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	

Terça

SOPA	Grão com couve portuguesa	③ ⑦
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve portuguesa]	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
PRATO	Salada do Mar (abrótea, pescada, batata, macedónia de legumes)	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧ ⑨
DIETA 1	Jardineira de peru	① ② ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	

Quarta

SOPA	Abóbora com couve-penca	③ ⑦
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
PRATO	Peminha de frango assada com arroz de tomate	① ② ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
DIETA 1	Filete de pescada com arroz de tomate	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑧ ⑨
SALADA	Alface	
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	

Quinta

SOPA	Creme de cenoura	③ ⑦
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora]	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨
PRATO	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e f. verde)	① ③ ④ ⑤ ⑨
DIETA 1	Massa celíaca com pescada e macedónia de legumes	① ② ④ ⑤ ⑧ ⑨
DIETA 2	Massada de aves (frango e peru) e macedónia de legumes	① ④ ⑤ ⑦ ⑨
SALADA		
SOBREMESA	Gelatina de Morango e Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	

Sexta

SOPA	Couve flor	③ ⑦
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]	① ② ③ ④ ⑤ ⑦ ⑧ ⑨
PRATO	Rolo de carne no forno com arroz de ervilhas	⑤ ⑦
DIETA 1	Bife de frango com arroz de ervilhas	① ② ④ ⑤ ⑦ ⑧ ⑨
DIETA 2	Atum com arroz de ervilhas	① ② ③ ④ ⑤ ⑧ ⑨
SALADA	Cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	

ALERGÉNIOS - LEGENDA:

- Adequada a uma dieta sem leite e derivados.
- Adequado a uma dieta sem ovo e ovosprodutos.
- Adequado a uma dieta sem carne e derivados de carne [almôndegas, hambúrgueres, carne picada...].
- Adequado a uma dieta sem frutos secos e chocolate.
- Adequado a uma dieta sem folhas verdes [espinafres, caldo verde, couve portuguesa ...].
- Adequado a uma dieta sem alho francês, batata desidratada, leguminosas [feijão, favas e grão] e alimentos com intensificadores de sabor.
- Adequado a uma dieta sem peixe, marisco, moluscos e crustáceos.
- Adequado a uma dieta sem glúten.
- Adequado a uma dieta sem soja.

Estas ementas são justificadas por prescrição médica pela necessidade de cuidados especiais na alimentação [alergia, intolerância alimentar ou outras], ou ainda por motivos religiosos. 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. Qualquer questão contactar a empresa: ou



PLANO DE DIETAS PARA ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES
CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA | 2018-2019

[SEMANA DE 26 a 30 Novembro 20'18]

Segunda

- SOPA** Puré de legumes
- SOPA DIETA** Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, feijão verde]
- PRATO** Strogonoff de frango com massa espiral tricolor e cenoura ralada
- DIETA 1** Massa cellaca com frango e cogumelos
- DIETA 2** Atum com cogumelos e massa espiral tricolor
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Observações:



Terça

- SOPA** Nabiças e abóbora
- SOPA DIETA** Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve portuguesa]
- PRATO** Arroz de atum e feijão verde
- DIETA 1** Arroz de frango e feijão verde
- SALADA** Alface
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]



Quarta

- SOPA** Feijão vermelho e cenoura
- SOPA DIETA** Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
- PRATO** Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura e tomate)
- DIETA 1** Jardineira de frango com cenoura e tomate
- DIETA 2** Pescada cozida com batata e cenoura
- SALADA**
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]



Quinta

- SOPA** Couve coração
- SOPA DIETA** Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora]
- PRATO** Medalhões de pescada no forno com arroz
- DIETA 1** Perna de frango assada com arroz
- DIETA 2**
- SALADA** Cenoura ralada
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]



Sexta

- SOPA** Grão e espinafres
- SOPA DIETA** Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
- PRATO** Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos e macedónia de legumes
- DIETA 1** Massa cellaca com peru e legumes
- DIETA 2** Abrótea com massa cotovelos e legumes
- SALADA**
- SOBREMESA** Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]



ALERGÉNIOS - LEGENDA:

- Adequado a uma dieta sem leite e derivados.
- Adequado a uma dieta sem ovo e ovosprodutos.
- Adequado a uma dieta sem carne e derivados e preparados de carne [almôndegas, hambúrgueses, carne picada...].
- Adequado a uma dieta sem frutos secos e chocolate.
- Adequado a uma dieta sem folhas verdes [espinafres, caldo verde, couve portuguesa ...].
- Adequado a uma dieta sem milho francês, batata desidratada, leguminosas [feijão, fevas e grão] e alimentos com Intensificadores de sabor.
- Adequado a uma dieta sem peixe, marisco, moluscos e crustáceos.
- Adequado a uma dieta sem glúten.
- Adequado a uma dieta sem soja.

Estas ementas são justificadas por prescrição médica pela necessidade de cuidados especiais na alimentação [alergia, intolerância alimentar ou outros], ou ainda por motivos religiosos. 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. Qualquer questão contactar a empresa: ou