



AB



EMENTA
2018

SEMANA: 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018

			Glic.	Lip.	Prot.	Enel
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno c/ mº de cogumelos ^(1,3,6,8,10,12) , esparguete ^(1,3) c/ cenoura às rodelas e brócolos	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com massa espiral e legumes ^(1,3)	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grelós ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Arroz de salmão e abrótea ⁽⁴⁾ e salada de alface	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ 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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	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	Feijoada vegetariana (feijão 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	<i>Feriado</i>				
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ com arroz e salada de alface	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)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.



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Almôndegas estufadas com massa espiral (1,3,6,7,9,10) em m° de tomate (1,3), cenoura, ervilha e milho	39,9	11,6	29,0	379,5
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (1,3,6)	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 ⁽¹⁾	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
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno (1,3,4,7) com arroz de feijão verde, salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	56,8	16,8	21,2	418,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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
	CARNE	Macarronada de carne e legumes (carne de vaca, macarronete e brócolos e cenoura aos cubos) (1,3)	34,0	19,2	38,5	461,8
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	PRATO	Salada de atum ⁽⁴⁾ com batata ao cubo, feijão fradinho e cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Batata gratinada com legumes no forno	32,6	10,8	50,0	421,6
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Arroz à Valenciana (porco, frango, delícias do mar, potas, ervilha e cenoura) ⁽¹⁴⁾	69,5	8,2	36,7	498,6
	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

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Pebre; (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
21.11

SEMANA: 12 a 16 de Novembro de 2018

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura, milho e ervilhas	47,3	21,7	33,5	518,3
	VEGETARIANO	Estufado de grão com legumes e arroz de cenoura	60,3	23,4	31,5	555,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Bacalhau à Brás, salada de cenoura e alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja (6) com batata, 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
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de grão de bico e cenoura ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	CARNE	Feljoada da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, feijão verm., cenoura aos cubos, fominha de arroz)	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Feljoada vegetariana (feijão 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	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	PRATO	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Stroganoff de porco com cogumelos, massa cotovelinhos ^(1,3) e salada de cenoura	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Massa cotovelinhos com cogumelos e legumes ^(1,3)	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)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
2018

SEMANA: 19 a 23 de Novembro de 2018

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal	
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Arroz de carnes (porco, vaca), cenoura, brócolos e milho	49,5	19,2	41,2	535,7
	VEGETARIANO	Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas ⁽⁶⁾	51,8	9,5	21,0	412,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Salada do Mar (abrétea, pescada, batata, macedónia de legumes) ⁽⁴⁾	33,6	13,0	32,2	380,0
	VEGETARIANO	Batata gratinada no forno com macedónia de legumes	32,6	10,8	50,0	421,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-pença ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Perninha de frango assada com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e legumes (cenoura, couve e tomate)	51,2	9,7	26,5	405,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Crema de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PRATO	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) ^(1,3,4)	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Massada vegetariana (grão, curgete, cenoura e cogumelos)	45,4	10,4	39,0	448,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Rolo de carne no forno ^(1,4,9,10) com arroz de ervilhas, salada de cenoura ralada	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, com legumes (cenoura, couve coração, milho)	51,2	9,7	26,5	405,9
	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)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 22 de

SEMANA: 26 a 30 de Novembro de 2018

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Strogonoff de frango com massa espiral tricolor ^(1,3) e cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com massa espiral tricolor e legumes ^(1,3)	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 ⁽¹⁾	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
	PEIXE	Arroz de atum e feijão verde ⁽⁴⁾ , salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	VEGETARIANO	Arroz de grão, feijão verde e tomate	51,2	9,7	26,5	405,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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
	CARNE	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja com batata, ervilhas, cenoura e tomate ⁽⁶⁾	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz e salada de cenoura ralada	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 ⁽¹⁾	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
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cotovelinhos e macedónia de legumes ^(1,3,6)	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

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