



			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feljão verde ^(1,3,4,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Almôndegas de vaca de tomatada ^(1,4,9,10) com massa macarronete ^(1,3) , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	VEGETARIANO	Macarronete com soja ⁽⁶⁾ , 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa ^(1,3,4,8,12)	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
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feljão verde, courgette e batatinha ao cubo	38,7	15,0	30,4	410,2
	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-pença ^(1,3,4,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Arroz de carne à Transmontana	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Arroz de feljão vermelho, courgette, tomate e feljão 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura ^(1,3,4,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feljão verde) ^(1,3,4)	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas, courgette, tomate e massinhas ⁽¹⁾	60,3	23,4	31,5	555,1
	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 ^(1,3,4,8,12)	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
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, milho)	56,8	16,8	21,2	418,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alérgenos: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5)Amendoin; (6)Soja; (7)Leite; (8)Frutos de casca rija; (9)Alpo; (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 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes ^(1,3,4,8,12)	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
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^(1,3,6)	54,6	12,7	30,4	488,4
	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	Alho francês ^(1,3,4,8,12)	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
	VEGETARIANO	Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas	51,8	9,5	21,0	412,0
	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 ^(1,3,4,8,12)	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
	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
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho com couve coração ^(1,3,4,8,12)	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
	VEGETARIANO	Massada vegetariana (grão, curgete, cenoura e cogumelos) ^(1,3,6)	45,4	10,4	39,0	448,0
	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 portuguesa ^(1,3,4,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Carne de porco aos cubos estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	VEGETARIANO	Arroz de grão com ervas aromáticas, feijão verde e tomate	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, Laranja, kiwi

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpoe; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremopo; (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	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Panado de frango com massa espiral ^(1,3,6) , feijão verde e cenoura	41,9	19,2	40,1	500,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja ⁽⁶⁾ 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 ⁽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
	PEIXE	Arroz de atum ⁽⁴⁾ , salada de alface	55,7	13,5	26,3	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,6,7,12) , arroz de pimento, milho e cenoura	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ com arroz de feijão verde	74,0	12,4	18,9	487,9
	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	Creme de legumes ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) ⁽⁴⁾	40,0	12,4	41,5	437,8
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feijão verde, curgete e batata ao cubo	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve lombarda ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Feijoadinha da criançada (carne de vaca aos cubos, feijão vermelho, cenoura), arroz	43,9	9,9	35,2	406,0
	VEGETARIANO	Feijoadinha 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

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

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



2ª FEIRA

PÃO
SOPA
CARNE
VEGETARIANO
SOBREMESA

3ª FEIRA

PÃO
SOPA
PEIXE
VEGETARIANO
SOBREMESA

Feliz Natal



4ª FEIRA

PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
SOPA	Nabiças ^(1,3,4,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
CARNE	Esparguete com carne de vaca aos cubos, cenoura e feijão verde ^(1,3)	43,9	9,9	35,2	406,0
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa cotovelinhos ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , cenoura aos cubos	124,0	11,0	19,4	541,0
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	Brócolos e abóbora ^(1,3,4,8,12)	10,5	3,2	2,1	79,2
PEIXE	Douradinhos de pescada no forno ^(1,3,4,7) com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	73,0	14,6	20,9	507,7
VEGETARIANO	Lasanha vegetariana (soja granulada e legumes) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	41,9	25,6	31,2	554,0
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	Feijão vermelho ^(1,3,4,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
CARNE	Perna de frango assada com massa saleada ⁽¹⁾⁽⁹⁾ e salada de alface	50,8	10,5	27,5	407,7
VEGETARIANO	Espiral com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽⁶⁾	51,8	9,5	21,0	412,0
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)Alpoeiro; (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	Puré de legumes ^(1,3,4,12)	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 ^(1,4) 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					
	SOPA					
	PEIXE					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com massinhas ^(1,3,4,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno ^(1,3,4,7,9,10,12) , arroz de legumes (tomate, cenoura e couve coração)	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Batata gratinada com legumes e natas de soja ⁽⁶⁾	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de cenoura ^(1,3,4,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁴⁾	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,4,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ^(1,3) e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ 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

Alérgenos: (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 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.