



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA



EMENTA
2019

Paulo Bernardo
Chefe de Divisão de
Educação e Desporto
02/10/2019
ica

SEMANA: 7 a 11 de Janeiro de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Juliana de legumes ^(1,3,4,8,12)	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 (batata palha, bacalhau,ovo) ^(3,4,7,13) , 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 ^(1,3,4,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	CARNE	Feljoada da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, feijão verm., cenoura aos cubos, forminha 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
	PEIXE	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 ^(1,3,4,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Strogonoff de porco com cogumelos, massa cotovelinhos ^(1,3) e feijão verde	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

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



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA



EMENTA
31.08.19

PAULO BERNARDES
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social



02/01/2019

SEMANA: 14 a 18 de Janeiro de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
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/ m° 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 cenoura	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 e Gelatina de morango	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feljão verde ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Jardineira de aves (batata, frango, peru, ervilha, cenoura e feljão verde)	50,8	10,5	27,5	407,7
	VEGETARIANO	Feljoada 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	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	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
6ª 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
	CARNE	Massa à Lavrador (macarronete, porco, f. vermelho, cenoura) ^(1,3)	34,0	19,2	38,5	461,8
	VEGETARIANO	Massa de feljão vermelho, curgete, tomate e cenoura ^(1,3)	45,4	10,4	39,0	448,0
	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)Alpoço; (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 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.



SEMANA: 21 a 25 de Janeiro de 2019

			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 de aves estufadas com massa espiral (1,3,6,7,9,10) em molho de tomate (1,3), cenoura 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	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 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)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpoeiro; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tramço; (14) Moluscos

Aviso: Devido à 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.



SEMANA: 28 Janeiro a 1 Fevereiro de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	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 ^(1,3,4,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada Camponesa (batata aos cubos, cenoura, ervilha e feljão verde)	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-penca ^(1,3,4,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Peminha de frango assada com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Arroz de feljão 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 ^(1,3,4,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PRATO	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feljão 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 ^(1,3,4,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Rolo de carne de vaca 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

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 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.