



SEMANA: 18 a 22 de Fevereiro de 2019

			Glic.	Líp.	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
	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 ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Lombinhos de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de alface	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 ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Jardineira de aves (batata, 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 ^(1,3,6,8,12)	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
	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 ^(1,3,6,8,12)	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 rijas; (9)Aipo;(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.