



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 ^(1,3,4,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno c/ m° de cogumelos ^(1,3,4,9,10,12) , 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	Grelas ^(1,3,4,12)	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 ⁽⁴⁾ 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	Feijão verde ^(1,3,4,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Jardineira de aves (batata, frango, peru, ervilha, cenoura e feijão verde)	50,8	10,5	27,5	407,7
	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	Esplanafres ^(1,3,4,12)	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 ^(1,3,4,12)	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 feijão 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)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.



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

[SEMANA DE 14 a 18 Janeiro 20'19]

07/01/2019
Direção de Educação e Ação Social

Segunda

SOPA	Couve coração
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
PRATO	Hamburguer de vaca no forno com cogumelos, espargueta, cenoura e brócolos
DIETA 1	Massa celíaca com frango
DIETA 2	Espargueta com atum e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Observações:

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

Terça

SOPA	Grelas
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
PRATO	Arroz de salmão e abrótea
DIETA 1	Arroz de frango
SALADA	Cenoura
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina] e Gelatina de morango

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

Quarta

SOPA	Felão verde
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e felão verde]
PRATO	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha, cenoura e felão verde)
DIETA 1	Frango estufado com batata e cenoura
DIETA 2	Pescada cozida com batata 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 6 7 8 9
1 2 3 4 5 6 8 9

Quinta

SOPA	Espinafres
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e coração]
PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura
DIETA 1	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
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 flor
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
PRATO	Massa à Lavrador (macaronete, porco, felão vermelho e cenoura)
DIETA 1	Massa celíaca com frango e cenoura
DIETA 2	Massa 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 4 6 7 9
1 2 4 5 6 7 8 9
1 3 4 5 6 9

ALERGÉNIOS - LEGENDA:

- Adequado 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 chocolate.
- Adequado a uma dieta sem folhas verdes [espinafres, caldo verde, couve portuguesa ...].
- Adequado a uma dieta sem milho 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. Quaisquer questões contactar a empresa: ou