



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA



EMENTA
21.21

Paulo Bernardo
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social

AB



07/07/2019

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 m° 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)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.



CÂMARA MUNICIPAL COIMBRA



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

[SEMANA DE 21 a 25 Janeiro 2019]

Paulo ...
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social

Segunda

SOPA	Creme de legumes
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e feijão verde]
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com espiral em molho de tomate, cenoura e milho
DIETA 1	Massa celíaca com frango e cenoura
DIETA 2	Espiral com atum e cenoura

Observações:

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

SOBREMESA Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Terça

SOPA	Nabiças e abóbora
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora]
PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão verde
DIETA 1	Filete de pescada no forno com arroz de feijão verde
DIETA 2	Bife de frango com arroz de feijão verde
SALADA	Cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

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

Quarta

SOPA	Feijão vermelho com couve coração
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]
PRATO	Macarronada de carne e legumes (macarronete, vaca, brócolos e cenoura)
DIETA 1	Massa celíaca com frango e cenoura
DIETA 2	Macarronete com salmão e cenoura

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

SOBREMESA Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Quinta

SOPA	Alho francês
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve flor]
PRATO	Salada de atum com batata ao cubo, feijão frade e cenoura
DIETA 1	Peru estufado com batata e cenoura
DIETA 2	Pescada cozida com batata e cenoura

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

SALADA Alface
SOBREMESA Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

Sexta

SOPA	Feijão verde
SOPA DIETA	Sopa celíaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e feijão verde]
PRATO	Arroz à Valenciana (porco, frango, delicias, potas, ervilha e cenoura)
DIETA 1	Arroz de frango, cenoura e feijão verde
DIETA 2	Arroz de pescada, cenoura e feijão verde

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

SALADA ...
SOBREMESA Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]

ALERGÉNIOS - LEGENDA:

- Adequado a uma dieta sem leite e derivados.
- Adequado a uma dieta sem ovo e ovosprodutos.
- 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 alho 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 orientações são justificadas por prescrição médica pela necessidade da criança especial na alimentação [alergia, intolerância alimentar ou outras], 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. Qualquer questão contactar a empresa: ou