



SEMANA: 28 Janeiro a 1 Fevereiro de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feljão verde <sup>(1,3,4,8,12)</sup>	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 <sup>(6)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> 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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Crema de cenoura <sup>(1,3,4,8,12)</sup>	2,7	3,1	0,5	40,7
	PRATO	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feljão verde) <sup>(1,3,4)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor <sup>(1,3,4,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Rolo de carne de vaca no forno <sup>(1,4,9,10)</sup> 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)Alpoe; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremço; (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, 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.



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

[SEMANA DE 28 Janeiro a 1 Fevereiro 2019]

Paulo Bernardo  
Chefe de Divisão de  
Educação e Ação Social

Segunda		Observações:
<b>SOPA</b>	Felão verde	(3, 7)
<b>SOPA DIETA</b>	Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e felão verde]	(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)
<b>PRATO</b>	Arroz de carnes (porco, vaca), cenoura, brócolos e milho	(1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)
<b>DIETA 1</b>	Arroz de frango, cenoura, brócolos e milho	(1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)
<b>DIETA 2</b>	Arroz de atum, cenoura, brócolos e milho	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	
Terça		
<b>SOPA</b>	Grão com couve portuguesa	(3, 7)
<b>SOPA DIETA</b>	Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve coração]	(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)
<b>PRATO</b>	Filetes de pescada no forno c/ salada Camponesa (batata, cenoura, ervilha e f. verde)	(1, 2, 3, 4, 5, 8, 9)
<b>DIETA 1</b>	Bife de peru grelhado com salada Camponesa	(1, 2, 4, 5, 7, 8, 9)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	
Quarta		
<b>SOPA</b>	Abóbora com couve-penca	(3, 7)
<b>SOPA DIETA</b>	Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e brócolos]	(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)
<b>PRATO</b>	Peminha de frango assada com arroz de tomate	(1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9)
<b>DIETA 1</b>	Salmão no forno com arroz de tomate	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9)
<b>SALADA</b>	Alface	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina]	
Quinta		
<b>SOPA</b>	Crema de cenoura	(3, 7)
<b>SOPA DIETA</b>	Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e coração]	(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)
<b>PRATO</b>	Massa de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e f. verde)	(1, 3, 4, 5, 9)
<b>DIETA 1</b>	Massa cellaca com pescada e cenoura	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9)
<b>DIETA 2</b>	Bife de peru grelhado com massa e cenoura	(1, 2, 4, 5, 6, 7, 9)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época [exceto kiwi, pêssago e nectarina] e Gelatina de morango	
Sexta		
<b>SOPA</b>	Couve flor	(3, 7)
<b>SOPA DIETA</b>	Sopa cellaca [batata, cenoura, cebola, abóbora e couve]	(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9)
<b>PRATO</b>	Rolo de carne de vaca no forno com arroz de ervilhas	(4, 5, 7)
<b>DIETA 1</b>	Bife de frango com arroz de ervilhas	(1, 2, 4, 5, 7, 8, 9)
<b>DIETA 2</b>	Arroz com atum e ervilhas	(1, 2, 3, 4, 5, 8, 9)
<b>SALADA</b>	Cenoura ralada	
<b>SOBREMESA</b>	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 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, fevas 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 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. Qualquer questão contactar a empresa: ou