



EMENTA

II e III

SEMANA: 11 a 15 de Março 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 ^(1,3,6,8,12)	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 ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	CARNE	Rancho da criançada (sem enchidos/fumados); carne de vaca, grão de bico, cenoura aos cubos, couve lombarda e macarronete)	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve penca, macarronete)	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 molho de tomate e ervas aromáticas, arroz de cenoura e 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 ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Stroganoff 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

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.