



SEMANA: 18 a 22 de Março de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete <sup>(1,3)</sup> e cenoura ralada	67,1	20,9	40,3	617,7
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>(6)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura ralada	78,8	22,5	35,7	614,9
	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	Grelós <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Arroz de salmão e abrótea <sup>(4)</sup> e salada de alface	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas, couve e pimento, salada de alface	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina de morango	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	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	Feijoada 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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,3	3,1	2,1	82,0
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno <sup>(1,3,4,7)</sup> com arroz de feijão verde, salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes <sup>(1)</sup> com arroz e salada de cenoura	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Perna de frango com macarronete <sup>(1)(3)</sup> c/ ervilhas e milho, salada de alface	45,9	11,3	29,4	403,1
	VEGETARIANO	Massa de feijão vermelho, curgete, tomate e cenoura <sup>(1,3)</sup>	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)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.