



EMENTA

21 e 26's

SEMANA: 25 a 29 de Março de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Crema 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	Massa espiral com lentilhas, cenoura e couve em molho de tomate				
	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	Filetes de pescada no forno com pimento e milho, arroz de tomate e salada de cenoura raspada	49,3	11,2	29,1	414,8
	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	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de cenoura raspada	73,0	14,6	20,9	507,7
	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, potas, ervilha e cenoura) ⁽¹⁴⁾ , salada de alface	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)Crústáceos; (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.