



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA



EMENTA 21

21/03/2019



SEMANA: 15 a 19 de abril de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Panado de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão verde e cenoura	41,9	19,2	40,1	500,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja ⁽⁶⁾ com arroz, 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
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	PEIXE	Massinha tricolor com atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de cenoura	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ no forno com cogumelos, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de cenoura	74,0	12,4	18,9	487,9
	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	Repolho ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ^(1,3,6,7,12) , arroz de pimento, milho e cenoura, salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ com arroz de feijão verde, salada de alface	74,0	12,4	18,9	487,9
	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	Creme de legumes e ervilhas ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada Camponesa (batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	33,6	13,0	32,2	380,0
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feijão verde, curgete e batata ao cubo	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	CARNE					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					



Sexta-feira Santa

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.