



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA





EMENTA
II e III's

Paulo Bernardo
Chefe de Departamento
21/03/2019



SEMANA: 22 a 26 de abril de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	 Segunda-feira de Páscoa				
	SOPA					
	CARNE					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Massinha de bacalhau com cenoura raspada ^(1,3,4)	73,0	14,6	20,9	507,7
	VEGETARIANO	Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas	51,8	9,5	21,0	412,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Feijoada de aves (frango, peru, feijão branco, cenoura e couve lombarda) com arroz	33,3	19,3	38,6	495,6
	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
5ª FEIRA	PÃO	 25 de abril				
	SOPA					
	PEIXE					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Carne de porco aos cubos estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	VEGETARIANO	Arroz de grão com ervas aromáticas, feijão verde e tomate	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, Laranja, kiwi

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.