



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA




EMENTA

21 e 26

Paulo Roberto
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social



SEMANA: 29 de abril a 3 de maio de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Almôndegas de aves de tomatada ^(1,6,9,10) com massa macarronete ^(1,3) , cenoura aos cubos e milho	39,9	11,6	29,0	379,5
	VEGETARIANO	Macarronete com soja ⁽⁶⁾ , 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Arroz de peixe (abrétea, salmão, milho e pimento) ⁽⁴⁾ , cenoura ralada	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feijão verde, courgette e batatinha ao cubo	38,7	15,0	30,4	410,2
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	CARNE					
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
 <div>Dia do Trabalhador</div>						
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Caldo verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Stroganoff de frango com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas, courgette, tomate e massinhas ⁽¹⁾	60,3	23,4	31,5	555,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Douradinhos de pescada ^(1,3,4,7) com salada russa (batata e macedónia de legumes)	73,0	14,6	20,9	507,7
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz de tomate 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, Laranja, Kiwi

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 alergénios 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.