



EMENTA

2016/17

SEMANA: 6 a 10 de Maio de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª 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
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno ^(1,3,6,7,9,10,12) com massa ^(1,3) , cenoura e feijão verde	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas ⁽⁶⁾	51,8	9,5	21,0	412,0
	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	Grão com couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Arroz de atum e feijão verde ⁽⁴⁾ , salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	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
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Perna de frango estufada com massa espiral e salada de cenoura	45,9	11,3	29,4	403,1
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e legumes (cenoura, couve e tomate)	51,2	9,7	26,5	405,9
	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 cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PRATO	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz ervilhas e salada de alface	33,6	13,0	32,2	380,0
	VEGETARIANO	Massada vegetariana (grão, curgete, cenoura e cogumelos)	45,4	10,4	39,0	448,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, com legumes (cenoura, couve coração, milho)	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)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (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.