



SEMANA: 24 a 28 de Junho de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Purê de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Tirinhas de frango com cogumelos, arroz de cenoura e milho	51,0	8,1	35,2	417,4
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano ^(1,6) com arroz de cenoura e feijão verde	49,8	7,4	32,1	489,0
	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 de bico com couve Portuguesa ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,7	212,8
	PEIXE	Massinha de peixe (massa tricolor, pescada, abrótea) com cenoura e feijão verde ^(1,3,4)	33,6	13,0	32,2	380,0
	VEGETARIANO	Tomates recheados com soja/lentilhas e legumes ⁽⁶⁾	57,0	10,4	25,7	398,0
	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 massinhas ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno ^(1,3,6,7,9,10,12) , arroz de legumes (tomate, cenoura e couve coração)	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Batata gratinada com legumes e natas de soja ⁽⁶⁾	32,6	10,8	50,0	421,6
	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	Crema de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Salada russa com atum (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽⁴⁾	37,1	27,3	44,2	571,1
	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
6ª 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
	CARNE	Cubinhos de peru com massa espiral tricolor ^(1,3) e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ c/ arroz de feijão verde	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, Kiwi, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Alpo;(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.