

Paulo Bernardo  
03/06/2019

Chefe de Divisão de  
Educação e Ação Social  
CÂMARA MUNICIPAL  
COIMBRA

DATA  
DE 03/06/2019  
A 07/06/2019

**Ementa  
Semanal - EB1  
de Almalaguês**



<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Carne de porco à alentejana
	Dieta para celíacos	Batata cozida com carne de porco estufada
	Salada/legumes	Salada de cenoura e alface
	Sobremesa	Gelado com espetada de fruta ou Fruta da época

<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz de atum com fiambre
	Dieta para celíacos	Arroz branco com perca grelhada
	Salada/legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Carapau grelhado com batata a murro
	Salada/legumes	Migas (couve lombarda, broa e feijão frade)
	Dieta para celíacos	Carapau grelhado com batata a murro e salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa (com carne de vaca)
	Dieta para celíacos	Esparguete sem glúten com bolonhesa simples
	Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Sopa de feijão c/ lombarda
	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro com batata cozida
	Dieta para celíacos	Tentáculos de pota à lagareiro com batata cozida
	Salada/legumes	Couve portuguesa salteada
	Sobremesa	Fruta da época



Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio  
Fruta da época: banana, maçã golden, laranja, pera ou tangerina/clementina, melão, melancia, nectarina

Aprovada: Diretora Técnica Elza Carvalho  
Data 31/05/2019