



## EMENTA

31 e 32's

SEMANA: 3 a 7 de Junho de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> com arroz de feijão verde e cenoura	41,9	19,2	40,1	500,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja <sup>(6)</sup> com arroz, 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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Massinha tricolor com atum <sup>(1)(3)(4)</sup> , salada de cenoura	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> no forno com cogumelos, esparguete <sup>(1)(3)</sup> e salada de cenoura	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos <sup>(1,3,6,7,12)</sup> , arroz de pimento, milho e cenoura, salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes <sup>(1)</sup> com arroz de feijão verde, salada de alface	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de legumes e ervilhas <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	PEIXE	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batatinha ao cubo, feijão verde e cenoura aos cubos) <sup>(4)</sup>	40,0	12,4	41,5	437,8
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feijão verde, curgete e batata ao cubo	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve lombarda <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Arroz de carnes (vaca), salada de alface	47,3	21,7	33,5	518,3
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão verm., cenoura, couve penca, forma de arroz)	36,9	18,4	36,9	554,0
	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.