



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBRA

Paulo Bernardo
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social



EMENTA
21 e 22

SEMANA: 10 a 14 de Junho de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	CARNE	Dia de Portugal				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	PEIXE	Bacalhau à Brás (batata palha, bacalhau, ovo) ^(3,4,7,13) , salada de cenoura e alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja (6) com batata, milho e cenoura aos cubos	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Creme de grão de bico e cenoura ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	CARNE	Massinha de frango, peru, cenoura e feijão verde ^(1,3)				
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve penca, macarronete)	36,9	18,4	36,9	554,0
	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	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ⁽¹⁾ com arroz de cenoura, salada de alface	74,0	12,4	18,9	487,9
	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	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	CARNE	Stroganoff de porco com cogumelos, massa cotovelinhos ^(1,3) e feijão verde	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Massa cotovelinhos com cogumelos 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, Kiwi, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijas; (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.