



## EMENTA

II e III

SEMANA: 17 a 21 de Junho de 2019

			Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grelós <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete <sup>(1,3)</sup> e cenoura ralada	67,1	20,9	40,3	617,7
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>(1,3,6)</sup>	54,6	12,7	30,4	488,4
	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	Couve coração <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,9	3,1	2,2	80,5
	PEIXE	Arroz de salmão e abrótea <sup>(4)</sup> e salada de cenoura	55,7	13,5	26,3	449,8
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja <sup>(6)</sup> com cotovelinhos; salada de cenoura aos cubos e milho	78,8	22,5	35,7	614,9
	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	Couve flor e feijão vermelho <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Jardineira de aves (batata, frango, peru, ervilha, cenoura e feijão verde)	50,8	10,5	27,5	407,7
	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
5ª FEIRA	PÃO					
	SOPA					
	PEIXE	Corpo de Deus				
	VEGETARIANO					
	SOBREMESA					
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	10,9	3,1	2,2	80,5
	CARNE	Massa da de carne (macarronete, porco, feijão verde e, cenoura) <sup>(1,3)</sup>	34,0	19,2	38,5	461,8
	VEGETARIANO	Massa de feijão vermelho, curgete, tomate e cenoura <sup>(1,3)</sup>	45,4	10,4	39,0	448,0
	SOBREMESA	Madalena e Fruta da época	19,6	6,4	1,7	144,0

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)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.