



SEMANA: 1 a 5 de Julho de 2019

			Glic.	Líp.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Almôndegas de vaca de tomata ^(1,6,9,10) com massa macarronete ^(1,3) , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	VEGETARIANO	Macarronete com soja ⁽⁶⁾ , 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	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão com couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)		3,8	10,8	187,6
	PEIXE	Douradinhos de pescada no forno ^(1,3,4,7) com arroz de feijão verde, salada de cenoura ralada	73,0	14,6	20,9	507,7
	VEGETARIANO	Salada de grão com cenoura, feijão verde, courgette e batatinha ao cubo	38,7	15,0	30,4	410,2
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	36,6	6,0	6,2	225,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca ^(1,3,6,8,12)	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Strogonoff de frango com massa fusilli, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho, courgette, tomate e feijão verde	45,4	10,4	39,0	448,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Caldo verde ^(1,3,6,8,12)	11,6	3,2	2,2	83,5
	PEIXE	Salada do Mar (abrétea, pescada, batata, macedónia de legumes) ⁽⁴⁾	33,6	13,0	32,2	380,0
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas, courgette, tomate e massinhas ⁽¹⁾	60,3	23,4	31,5	555,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Arroz de carne à Transmontana (vaca e porco, cenoura), salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com arroz de tomate 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, Laranja, Kiwi

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