



SEMANA: 15 a 19 de Julho de 2019

| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal |
|----------|-------------|---|-------|------|-------|-------|
| 2ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 118,7 |
| | SOPA | Alho francês ^(1,3,6,8,12) | 11,2 | 3,2 | 2,2 | 83,0 |
| | CARNE | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete ^(1,3) e cenoura ralada | 67,1 | 20,9 | 40,3 | 617,7 |
| | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja ^(1,3,6) | 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 | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 118,7 |
| | SOPA | Juliana de legumes ^(1,3,6,8,12) | 12,9 | 3,5 | 4,0 | 98,8 |
| | PEIXE | Lombinhos de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de cenoura e salada de alface | 49,3 | 11,2 | 29,1 | 414,8 |
| | VEGETARIANO | Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas | 51,8 | 9,5 | 21,0 | 412,0 |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 11,8 | 0,4 | 0,6 | 53,1 |
| 4ª FEIRA | PÃO | Pão de mistura | 24,2 | 0,6 | 4,1 | 118,7 |
| | SOPA | Brócolos e abóbora ^(1,3,6,8,12) | 11,5 | 3,6 | 3,3 | 91,2 |
| | CARNE | Estufadinho de aves (batata, frango, peru, batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 50,8 | 10,5 | 27,5 | 407,7 |
| | VEGETARIANO | Batata gratinada no forno com macedónia de legumes | 32,6 | 10,8 | 50,0 | 421,6 |
| | 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 | Feijão vermelho com couve coração ^(1,3,6,8,12) | 31,8 | 5,2 | 9,7 | 212,8 |
| | PEIXE | Massinha de bacalhau com cenoura raspada ^(1,3,4) | 73,0 | 14,6 | 20,9 | 507,7 |
| | VEGETARIANO | Massada vegetariana (grão, curgete, cenoura e cogumelos) ^(1,3,6) | 45,4 | 10,4 | 39,0 | 448,0 |
| | 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 portuguesa ^(1,3,6,8,12) | 11,6 | 3,2 | 2,2 | 83,5 |
| | CARNE | Carne de porco aos cubos estufada com ervas aromáticas, arroz e salada de alface | 51,4 | 15,3 | 30,0 | 463,6 |
| | VEGETARIANO | Arroz de grão com ervas aromáticas, feijão verde e tomate | 51,2 | 9,7 | 26,5 | 405,9 |
| | 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 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.