



SEMANA: 22 a 26 de Julho 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>	11,6	3,2	2,2	83,5
	CARNE	Arroz de carnes (porco, vaca), cenoura, brócolos e milho	49,5	19,2	41,2	535,7
	VEGETARIANO	Arroz com estufado de soja, tomate, cenoura e ervilhas <sup>(6)</sup>	51,8	9,5	21,0	412,0
	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	Grão com couve portuguesa <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	31,8	5,2	9,8	213,7
	PEIXE	Filetes de pescada no forno <sup>(4)</sup> com salada Camponesa (batata aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	33,6	13,0	32,2	380,0
	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
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Abóbora com couve-penca <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	24,9	3,5	4,0	146,9
	CARNE	Perninha de frango assada com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e legumes (cenoura, couve e tomate)	51,2	9,7	26,5	405,9
	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	Crema de cenoura <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	2,7	3,1	0,5	40,7
	PRATO	Massada de peixe com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1,3,4)</sup>	105,6	12,0	23,5	624,0
	VEGETARIANO	Massada vegetariana (grão, curgete, cenoura e cogumelos)	45,4	10,4	39,0	448,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango e Fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve-flor <sup>(1,3,6,8,12)</sup>	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Rolinho de carne de vaca no forno com molho de cogumelos <sup>(1,6,9,10)</sup> com arroz de ervilhas, salada de cenoura ralada	49,6	4,7	67,0	508,6
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas, com legumes (cenoura, couve coração, milho)	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, Kiwi, Laranja

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