



30 de Outubro a 3 de Novembro 2017

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Kcal</i>
2ª 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
	CARNE	Hamburguer de vaca no forno ^{(1X8)X(10)} , esparguete ^(1X3) ; brócolos cozidos	49,6	4,7	67,0	508,6
	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	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	PEIXE	Empadão de atum (arroz) ⁽⁴⁾ com cenoura raspada e salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	CARNE					
	SOBREMESA					
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos ^(1,3,6,8,12)	31,8	5,2	9,8	213,7
	CARNE	Frango estufado com massa cotovelinhos ^(1X3) , cenoura e feijão verde	47,3	21,7	33,5	518,3
	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	Nabiças ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de feijão, cenoura e tomate	50,5	7,9	24,3	370,2
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

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



Visto
27/10/17
Adm



6 a 10 de Novembro de 2017
ANTONIO PEDRO DEvesa
Chefe do Serviço de Educação e Ação Social

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Felão 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 macaronete ^(1,3) , cenoura aos cubos e milho	38,7	15,0	31,0	413,6
	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)	31,85,29 7212,8	3,8	10,8	187,6
	PEIXE	Salada do Mar (abrótea, salmão, batata, macedónia de legumes ⁽⁴⁾)	33,6	13,0	32,2	380,0
	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	Ovos mexidos com fiambre e salsa ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de pimento e cenoura, salada de alface	52,2	17,9	20,4	451,3
	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	Creme de cenoura ^(1,3,6,8,12)	2,7	3,1	0,5	40,7
	PEIXE	Lombinhos de pescada ⁽⁴⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e felão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	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	Alho-francês ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	CARNE	Peminha de frango assada com arroz de tomate, salada de alface	53,4	22,7	30,6	540,5
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, kiwi, Maçã Golden, Tangerina, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremço; (14) Moluscos

Aviso: 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.



Vosto
27/10/17
ADP



13 a 17 de Novembro de 2017 ANTONIO PEDRO DEvesa
Chefe da Divisão de Educação e Ação Social

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Strogonoff de frango com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura ralada	51,0	8,1	35,2	417,4
	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	Nabiças e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Arroz de atum e feijão verde ⁽⁴⁾ , salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	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	Feijão verde ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	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	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Medalhões de pescada no forno ⁽⁴⁾ , arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	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	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Salada de peru (aos cubos) com massa massa cotovelinhos ^(1,3) e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Suíffios; (13)Tremço; (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, consulta 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.



Visto
27/10/17

ANTÓNIO PEDRO DEVEÇA
Chefe de Divisão de Educação
e Ação Social



20 a 24 de Novembro de 2017

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Jullana de legumes ^(1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada com cogumelos), esparguete ^(1,3) e cenoura ralada	67,1	20,9	40,3	617,7
	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	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Lombinhos de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate e pimentos	49,3	11,2	29,1	414,8
	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	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilha e cenoura)	50,8	10,5	27,5	407,7
	SOBREMESA	Gelatina de morango ou fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
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 e pimento ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	73,0	14,6	20,9	507,7
	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	Pá de porco assada com ervas aromáticas, arroz e salada de cenoura e alface	51,4	15,3	30,0	463,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Golden, kiwi, Tangerina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfites; (13)Tremçoço; (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.



Ver Bo
27/10/17
Adm



27 de Novembro a 1 de Dezembro de 2017

ANTONIO PEDRO Duarte
Diretor da Divisão de Educação
e Ação Social

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Julliana de legumes ^(1,3,6,8,12)	12,9	3,5	4,0	98,8
	CARNE	Panado de frango ^(1,3,6,7) com massa fusilli ^(1,3) , salada de alface	41,9	19,2	40,1	500,8
	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	Alho francês ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	PEIXE	Rolo de pescada assado ⁽⁴⁾ com macedónia de legumes (batata, cenoura, feijão verde)	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Gelatina de morango ou fruta da época	16,0	0,2	1,9	73,2
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve flor ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,1	2,1	82,0
	CARNE	Arroz de carnes (porco, vaca); salada de cenoura e alface	49,5	19,2	41,2	535,7
	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	Couve portuguesa ^(1,3,6,8,12)	11,3	3,2	2,1	82,2
	PEIXE	Massinha de peixe (abrótea e pescada) com cenoura, tomate e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾	47,3	21,7	33,5	518,3
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO					
	SOPA	<i>Feriado</i>				
	CARNE					
	SOBREMESA					

PS: Fruta da época - Pêra, Laranja, Maçã Starking, Banana

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremçoço; (14) Moluscos

Aviso: 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.