



Esta ementa aplica-se às EB1 e JI dos agrupamentos Coimbra Centro (à exceção da EB1 Palheira, EB1 Cernache e EB1 Casconha), agrupamento Coimbra Oeste, agrupamento Rainha Sta Isabel (à exceção da EB1 de Larçã, EB1 da Adémia e EB1 Rainha Sta Isabel) e EB1 Sta Cruz do agrupamento Martim de Freitas.

29 de Maio a 2 de Junho

			Glúten	Lep.	Prot.	Kcal.
2.ª 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
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau ^(1,3,4) com arroz de tomate, ervilhas e pimento	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3.ª 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
	CARNE	Fêveras de porco estufadas com tomate, macarronete (1,3) e salada de alface	43,9	9,9	35,2	406,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Repolho ^(1,3,6,8,12)	10,9	3,1	2,2	80,5
	MISTO	Arroz à Valenciana (vaca, peru, potas, delícias do mar, salsichas, ervilha, cenoura) ^(1,2,3,4,6,12,14)	69,5	8,2	36,7	498,6
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Brócolos e abóbora	10,5	3,2	2,1	79,2
	PEIXE	Medalhão de pescada no forno com mº de cenoura ^(1,4) , arroz e salada de alface	105,6	12,0	23,5	624,0
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6.ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,3	2,2	82,6
	CARNE	Bife de frango grelhado com macarronete em molho de tomate ^(1,3) e salada de alface	51,0	8,1	35,2	417,4
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

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

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (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 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.