CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.



2026/2027

LANCHES ESCOLARES

Ementa Semanal

2 a 6 de novembro de 2026



	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2ªFEIRA		
3ª FEIRA		
4ªFEIRA		
5ªFEIRA		
6ªFEIRA	1 pão de mistura c/queijo[(1)(3)(6)(7)(8)(11)]	1 pão de mistura c/creme vegetal[(1)(3)(6)(8)(11)] 1 iogurte líquido[(7)]

COMPONENTE DO LANCHE (por dose)	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
Pão de mistura, com creme vegetal (teor de gordura <80%) [(1)(3)(6)(8)(11)]	27,0	8,6	4,6	207,7
Pão de mistura, com queijo (meio gordo) [(1)(3)(6)(7)(8)(11)]	26,9	2,8	9,0	173,2
Iogurte líquido de aromas diversos [(7)]	19,1	1,5	4,3	106

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. *Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos*.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alergénios, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.
Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/ intolerância alimentar. **Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica"** na Plataforma SIGA conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no Guião de 2026/2027 .

A valorização nutricional tem por base capitações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". **A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos**.

DE | 05/11/2026