CÂMARA MUNICIPAL COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 14 a 18 de setembro de 2026

8

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos)[(1)(3)(4)(6)(10)(12)]	38,8	24,9	36,1	532,8
	VEGETARIANO	Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) [(1)(3)(6)(10)(12)(13)]	77,1	11,3	30,1	559,9
	SALADA	Beterraba, cenoura e milho				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Abóbora com espinafres[(9)]	14,1	1,6	3,3	93,2
	GERAL	Carne de porco estufada c/ alho francês[(9)], Arroz branco	51,1	15,6	34,3	490,2
	VEGETARIANO	Arroz de feijão vermelho com alho francês e couve-flor [(6)(9)(13)]	84,2	10,6	23,4	568,6
	SALADA	Pimento, couve roxa e pepino				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Salada colorida (pescada, ovo, batata, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho)[(2)(3)(4)(14)]	31,0	16,4	32,0	419,6
	VEGETARIANO	Salada de legumes colorida (ervilhas, cogumelos, batata, cenoura, couve coração e pimento vermelho)[(12)]	45,5	10,8	18,2	395,1
	SALADA	Alface, beterraba e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de lentilhas[(6)(13)]	19,7	1,3	4,5	120,5
	GERAL	Peito de frango de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos[(1)(3)(6)(10)]	38,5	11,8	38,1	420,0
	VEGETARIANO	Favas de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos [(1)(3)(6)(10)]	58,1	11,4	23,7	465,3
	SALADA	Alface, cenoura e milho				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Filetes de peixe vermelho assados [(2)(4)(14)], Arroz de tomate e pimento vermelho e verde	50,1	13,6	31,2	453,4
	VEGETARIANO	Grão-de-bico salteado c/ cebola e salsa[(6)(13)], Arroz de tomate e pimento vermelho e verde	91,2	13,6	20,4	595,5
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1Cereais 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 2025/2026 .

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.**