CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 21 a 25 de setembro de 2026

1			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Hambúrguer misto no forno com molho de abóbora e orégãos[(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)], Arroz de cenoura, brócolos e milho	50,0	21,5	38,8	558,9
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e couve no forno[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)(12)(13)] , Arroz de cenoura, brócolos e milho	78,0	21,4	11,2	564,3
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento				
	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	Creme de favas	18,6	1,3	4,5	116,4
	GERAL	Pescada estufada c/ tomilho e couve-flor em cama de cebola e tomate[(2)(4)(14)], Batata cozida	26,2	10,9	27,1	318,4
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas c/ couve-flor e tomilho em cama de cebola e tomate[(6)(13)], Batata cozida	64,2	9,7	25,0	469,9
	SALADA	Cenoura, beterraba e milho				
	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	Caldo verde (c/ chouriço) [(1)(3)(6)(7)(12)]	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Febras de porco estufadas com alho francês e cogumelos[(9)(12)] , Esparguete[(1)(3)(6)(10)]	39,5	16,9	39,4	478,5
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com alho francês e cogumelos[(6)(9)(12)(13)], Esparguete[(1)(3)(6)(10)]	73,6	11,6	26,4	551,4
	SALADA	Alface, couve roxa 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	Grão com nabiças[(6)(13)]	17,3	1,7	4,6	114,1
	GERAL	Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno[(2)(4)(14)]	52,0	38,8	27,3	675,0
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno[(6)(13)]	86,1	10,7	23,1	578,2
	SALADA	Pepino, cenoura e alface				
	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	Creme de abóbora e alho francês[(9)]	17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	33,8	11,3	40,5	423,7
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)[(6)(13)]	74,9	13,8	24,4	567,2
	SALADA	Alface, tomate e milho				
	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.