CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

2			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Espinafres[(9)]	8,6	1,5	2,2	60,8
	GERAL	Bolinhos de bacalhau[(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)] , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e alho francês[(9)]	51,9	11,8	12,7	374,8
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)] , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e alho francês[(9)]	49,9	13,1	15,8	392,6
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
3ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Curgete com brócolos	10,7	1,6	3,2	76,5
	GERAL	Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor e massa espiral[(1)(3)(6)(10)], Salada de cenoura	23,6	1,8	23,7	210,2
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com tomate, salsa, couve-flor e massa espiral[(1)(3)(6)(10)(13)], Salada de cenoura	34,8	6,5	13,4	279,3
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
4ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão branco com couve lombarda[(6)(13)]	13,5	1,2	3,7	89,8
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura[(3)(4)(6)], Salada de alface	35,7	13,4	25,4	372,3
	VEGETARIANO	Arroz de grão-de-bico, feijão verde e cenoura [(6)(13)], Salada de alface	60,7	7,8	13,3	386,0
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
5ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alface e cenoura	12,5	1,2	2,0	75,5
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	24,2	18,1	23,0	357,3
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos[(1)(6)(10)(13)], massa macarronete[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa	26,0	6,8	18,0	245,1
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8
6ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve flor e nabo	12,3	0,0	2,5	78,1
	GERAL	Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa [(2)(4)(14)], Salada ibérica	17,9	6,5	20,3	215,4
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ curgete, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa[(6)(13)], Salada ibérica	42,4	5,6	15,8	299,5
	SOBREMESA	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	34,8

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.**