CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 12 a 16 de outubro de 2026

4

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Alho francês[(9)]	12,9	1,2	2,3	79,3
	GERAL	Massinha de atum (massa espiral, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde e pimento vermelho)[((1)(3)(4)(6)(10)]	30,1	23,8	36,7	497,2
	VEGETARIANO	Massinha de ervilhas (massa espiral, ervilhas, cogumelos, cenoura, feijão verde e pimento vermelho)[((1)(3)(6)(10)(12)]	38,8	6,9	14,7	308,6
	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	Couve coração	13,5	1,5	2,5	86,5
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata cozida, couve-flor, pimento vermelho, azeitona e salsa)[(4)(8)(13)], Salada alface e couve roxa	18,6	13,6	24,2	299,5
	VEGETARIANO	Soja estufada com batata cozida, couve-flor, pimento vermelho, azeitona e salsa [(1)(4)(6)(8)(11)(13)], Salada alface e couve roxa	28,9	7,1	28,8	317,1
	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 c/ grelos[(6)(13)]	16,9	1,6	5,0	115,5
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)], Arroz de cenoura e couve, Salada lollo	39,0	14,6	12,9	345,4
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela, Arroz de cenoura e couve, Salada lollo	50,1	6,2	16,3	350,2
	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	Cenoura e feijão verde	13,3	1,2	2,4	81,8
	GERAL	Tiras de frango estufadas com tomate, alho francês e pimentão doce[(9)], Esparguete c/ brócolos[(1)(3)(6)(10)]	24,5	7,1	27,4	279,4
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce[(6)(13)], Esparguete c/ brócolos[(1)(3)(6)(10)(13)]	48,4	6,4	18,4	344,1
	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 abóbora e curgete	12,1	1,3	2,5	76,8
	GERAL	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, pimento vermelho, cenoura e couve)[(6)(12)(13)] com Arroz branco, Salada de alface	66,2	6,6	21,5	451,5
	SOBREMESA	Dióspiro	17,3	0,0	0,7	67,9

Dia Mundial da Alimentação

PLANT BASED TREATY

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.**