CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 2 a 6 de novembro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês[(9)]	19,0	1,5	4,4	120,0
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (c/ carne de vaca, cenoura ralada, cogumelos e abóbora)[(1)(3)(6)(7)(10)(12)]	41,8	23,1	36,3	531,3
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada, cogumelos e abóbora)[(1)(3)(5)(6)(8)(10)(11)(12)]	56,2	11,5	48,0	557,8
	SALADA	Cenoura, pepino e beterraba				
	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	Curgete e feijão verde	16,6	1,5	4,2	107,4
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau com alho francês (grão, batata, bacalhau, ovo, alho francês e salsa)[(2)(3)(4)(6)(13)(14)]	46,6	9,2	36,0	431,5
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata, alho francês, cogumelos e salsa)[(6)(9)(12)(13)]	67,8	13,5	21,0	506,5
	SALADA	Cenoura, milho e pimento				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
4ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve-flor com espinafres[(9)]	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Tiras de peru estufadas, Arroz de cenoura e feijão verde	53,2	11,1	33,9	457,8
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas, Arroz de cenoura e feijão verde	69,0	10,7	18,0	485,4
	SALADA	Alface, milho e couve roxa				
	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	Couve lombarda e feijão branco[(6)(13)]	16,0	1,2	3,8	101,0
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, escamudo e maruca)[(2)(4)(14)]	22,0	10,5	35,5	328,5
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (favas, cogumelos, curgete e abóbora estufados com pimentão doce e batata cozida)[(12)]	45,1	11,0	23,2	408,2
	SALADA	Alface, pimento e tomate				
	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	Caldo verde (c/ chouriço) [(1)(3)(6)(7)(12)]	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Lombo de porco assado com tomate, beringela e pimento vermelho, Massa espiral[(1)(3)(6)(10)]	41,4	16,6	36,9	477,2
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate, beringela e pimento vermelho[(6)(13)], Massa espiral[(1)(3)(6)(10)]	75,5	11,7	26,1	563,0
	SALADA	Alface, cenoura 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 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.