CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica
BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 2 a 6 de novembro de 2026

7			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)]	14,0	1,3	3,1	89,5
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (c/ carne de vaca, cenoura ralada, cogumelos e abóbora[(1)(3)(6)(7)(10)(12)]	25,6	14,7	24,6	340,3
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada, cogumelos e abóbora)[(1)(3)(5)(6)(8)(10)(11)(12)]	34,7	6,6	30,0	342,0
	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 e feijão verde	12,8	1,4	3,1	83,8
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau com alho francês (grão, batata, bacalhau, ovo, alho francês e salsa)[(2)(3)(4)(6)(13)(14)], Salada de alface e cenoura	29,1	5,6	22,5	268,2
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata, alho francês, cogumelos e salsa)[(6)(9)(12)(13)], Salada de alface e cenoura	44,5	7,8	13,4	320,8
	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	Couve-flor com espinafres[(9)]	8,9	1,4	3,0	65,7
	GERAL	Tiras de peru estufadas, Arroz de cenoura e feijão verde, Salada de couve roxa	36,0	6,4	22,8	300,0
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas, Arroz de cenoura e feijão verde, Salada de couve roxa	46,9	6,2	12,4	322,3
	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	Couve lombarda e feijão branco[(6)(13)]	13,0	1,2	3,1	83,6
	GERAL	Estufado de pescada c/ cebolada, tomate, curgete e pimentão doce[(2)(4)(14)] com batata cozida, Salada ibérica	20,3	6,8	21,6	234,1
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (favas, cogumelos, curgete e abóbora estufados com pimentão doce e batata cozida)[(12)], Salada ibérica	30,6	6,3	15,8	267,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	GERAL	Lombo de porco assado com tomate, beringela e pimento vermelho, Massa espiral[(1)(3)(6)(10)], Salada de alface	25,1	10,1	24,7	298,3
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate, beringela e pimento vermelho[(6)(13)], Massa espiral[(1)(3)(6)(10)], Salada de alface	54,9	6,9	20,4	403,9
	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 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.**