CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

SEMANA: 19 a 23 de outubro de 2026

5			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 abóbora com feijão verde	11,1	1,4	2,2	72,5
	GERAL	Hambúrguer misto no forno[(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)] com molho de tomate, curgete e orégãos, Arroz de couve, pimento vermelho e milho	31,2	9,7	21,0	302,8
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno com cogumelos[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13)] , Arroz de couve, pimento vermelho e milho	51,0	13,4	8,5	367,2
	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	Feijão manteiga e repolho[(6)(13)]	15,5	1,3	4,8	104,6
	GERAL	Bacalhau cremoso (batata cozida, molho branco, cenoura e espinafres)[(2)(4)(7)(9)(14)], Salada de alface	25,3	6,0	21,8	250,6
	VEGETARIANO	Lentilhas cremosas (batata cozida, cenoura, espinafres e molho branco de soja [(6)(7)(8)(9)(12)(13)], Salada de alface	48,6	6,2	17,0	337,4
	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	Creme de curgete com brócolos	9,5	1,5	2,8	67,2
	GERAL	Febras de porco estufadas c/ alho francês[(9)], Macarronete salteado c/ couve[(1)(3)(6)(10)], Salada de cenoura	24,1	10,4	26,6	302,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês[(1)(5)(6)(8)(9)(11)(12)], Macarronete salteado c/ couve[(1)(3)(6)(10)], Salada de cenoura	33,9	6,5	30,2	339,0
	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	Juliana (cenoura e couve branca)	13,7	1,5	2,6	88,8
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão [(4)] , Arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	33,3	5,8	19,3	266,4
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho [(6)(13)] , Arroz de tomate, Salada de alface e couve roxa	64,3	6,6	19,6	432,2
	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	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	GERAL	Peito de peru estufado com couves de Bruxelas, pimento vermelho e grão[(6)(13)], Esparguete[(1)(3)(6)(10)], Salada lollo	33,4	8,4	27,9	334,1
	VEGETARIANO	Grão estufado com couves de Bruxelas e pimento vermelho[(6)(13)] , Esparguete[(1)(3)(6)((10)], Salada lollo	51,3	9,1	15,9	373,6
	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.**