CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.



2026/2027

LANCHES ESCOLARES

Ementa Semanal

9 a 13 de novembro de 2026



	LANCHE DA MANHÃ	LANCHE DA TARDE
2ªFEIRA	Bolacha tipo Maria[1][3][5][6][7][8][11][12]	1 pão de mistura c/creme vegetal[1][3][6][8][11] 1 Iogurte líquido[7]
3ª FEIRA	1 pão de mistura com c/creme vegetal[1][3][6][8][11]	1 pão de mistura c/ queijo[1][3][6][7][8][11] 1 sumo 100% fruta
4ªFEIRA	1 pão de mistura c/queijo[1][3][6][7][8][11]	1 pão de mistura c/ marmelada/compota [1][3][6][8][11] 1 Iogurte líquido[7]
5ªFEIRA	Bolacha tipo Maria[1][3][5][6][7][8][11][12]	1 pão de mistura c/queijo[1][3][6][7][8][11] 1 sumo 100% fruta
6ªFEIRA	1 pão de mistura c/creme vegetal[1][3][6][8][11]	1 pão de mistura c/ queijo[1][3][6][7][8][11] 1 iogurte líquido[7]

COMPONENTE DO LANCHE (por dose)	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
Bolachas do tipo Maria [1][3][5][6][7][8][11][12]	19,3	2	2,1	105,3
Pão de mistura, com creme vegetal (teor de gordura <80%) [1][3][6][8][11]	27,0	8,6	4,6	207,7
Pão de mistura, com marmelada/compota [1][3][6][8][11]	35,9	0,8	4,5	174,1
Pão de mistura, com queijo (meio gordo) [1][3][6][7][8][11]	26,9	2,8	9,0	173,2
Pão de mistura, com pasta de amendoim [1][3][5][6][8][11]	27,1	2,4	5,5	156,6
Iogurte líquido de aromas diversos [7]	19,1	1,5	4,3	106
Sumo 100% fruta (sem açúcar adicionado) de aromas variados	23	0,2	1,2	102
Peça de fruta (média de frutas da época)	17,9	0,5	1,1	86,4

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
[1]Cereais 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**.

DE | 05/11/2026