CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.



2026/2027

LANCHES ESCOLARES

Ementa Semanal

16 a 20 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 peça de fruta
6ªFEIRA	1 pão de mistura c/ creme vegetal[(1)(3)(6)(8)(11)]	1 pão de mistura c/ pasta de amendoim[(1)(3)(5)(6)(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 | 11/11/2026