CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 23 a 27 de novembro de 2026

2

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Espinafres[(9)]	10,7	1,6	2,9	73,9
	GERAL	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde, cenoura e pimento[(3)(4)(6)]	53,6	21,3	34,5	554,9
	VEGETARIANO	Arroz de favas, feijão verde, cenoura e pimento	72,5	10,8	23,1	517,1
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento				
	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 com brócolos	13,9	1,9	4,6	100,2
	GERAL	Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor, milho e massa espiral[(1)(3)(6)(10)]	45,4	12,9	37,6	458,8
	VEGETARIANO	Grão estufado com tomate, salsa, couve-flor, milho e massa espiral[(1)(3)(6)(10)(13)]	86,5	15,3	24,8	615,3
	SALADA	Couve-roxa, cenoura e beterraba				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de couve flor e nabo	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Pexe vermelho assado no forno[(2)(4)(14)], Arroz de ervilhas e alho francês[(9)], Salada de alface e couve roxa	51,6	13,6	33,0	471,5
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)], Arroz de ervilhas e alho francês[(9)], Salada de alface e couve roxa	74,6	21,3	23,6	601,6
	SALADA	Alface, pepino e milho				
	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	Alface e cenoura	16,5	1,2	2,8	97,9
	GERAL	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, Massa macarronete c/ couve[(1)(3)(6)(10)]	40,7	27,1	33,4	551,1
	VEGETARIANO	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos[(1)(6)(10)(13)], Massa macarronete c/ couve[(1)(3)(6)(10)]	43,0	12,0	29,6	412,3
	SALADA	Alface, couve roxa 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	Feijão branco com couve lombarda[(6)(13)]	16,8	1,3	4,7	110,3
	GERAL	Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa [(2)(4)(14)]	25,7	11,3	28,9	327,4
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ curgete, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa[(6)(13)]	65,1	10,1	25,4	480,1
	SALADA	Alface, milho e couve roxa				
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	14,6//18	0,4	0,7	69,5//344,7

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.**