CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

# Ementa

Pré-escolar / 1º CEB

**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)] | 8,6 | 1,5 | 2,2 | 60,8 |
| | **GERAL** | Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde, cenoura e pimento[(3)(4)(6)] | 36,1 | 13,5 | 25,6 | 376,1 |
| | **VEGETARIANO** | Arroz de favas, feijão verde, cenoura e pimento | 49,0 | 6,2 | 15,9 | 341,4 |
| | **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 com brócolos | 10,7 | 1,6 | 3,2 | 76,5 |
| | **GERAL** | Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor, milho e massa espiral[(1)(3)(6)(10)], Salada de cenoura | 27,1 | 7,4 | 24,5 | 279,2 |
| | **VEGETARIANO** | Grão estufado com tomate, salsa, couve-flor, milho e massa espiral[(1)(3)(6)(10)(13)], Salada de cenoura | 52,8 | 8,8 | 15,2 | 371,8 |
| | **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** | Creme de couve flor e nabo | 12,3 | 0,0 | 2,5 | 78,1 |
| | **GERAL** | Pexe vermelho assado no forno[(2)(4)(14)] , Arroz de ervilhas e alho francês[(9)], Salada de alface e couve roxa | 34,7 | 8,3 | 23,4 | 314,5 |
| | **VEGETARIANO** | Barrinhas de vegetais[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)] , Arroz de ervilhas e alho francês[(9)], Salada de alface e couve roxa | 49,5 | 13,0 | 15,6 | 388,8 |
| | **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** | Alface e cenoura | 12,5 | 1,2 | 2,0 | 75,5 |
| | **GERAL** | Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, Massa macarronete c/ couve[(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa | 24,5 | 18,1 | 23,3 | 360,3 |
| | **VEGETARIANO** | Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos[(1)(6)(10)(13)], Massa macarronete c/ couve [(1)(3)(6)(10)], Salada de couve roxa | 26,2 | 6,8 | 18,3 | 248,2 |
| | **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** | Feijão branco com couve lombarda[(6)(13)] | 13,5 | 1,2 | 3,7 | 89,8 |
| | **GERAL** | Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa [(2)(4)(14)], Salada ibérica | 17,9 | 6,5 | 20,3 | 215,4 |
| | **VEGETARIANO** | Lentilhas salteadas c/ curgete, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa[(6)(13)], Salada ibérica | 42,4 | 5,6 | 15,8 | 299,5 |
| | **SOBREMESA** | Fruta da época e Gelatina[(1)(3)(6)(7)(8)(12)] | 7,3//18 | 0,2//0,0 | 0,4//0,0 | 34,8//72 |

**Notas:**

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

**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.**