CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA

ica BETTER FOOD. BETTER PEOPLE.

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

3			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 lentilhas[(6)(9)(13)]	20,5	1,5	6,3	132,8
	GERAL	Almôndegas de aves estufadas com tomate, abóbora e orégãos[(1)(6)(12)] , Esparguete com feijão verde[(1)(3)(6)(10)]	42,2	12,5	43,6	468,5
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com tomate, abóbora e orégãos[(1)(3)(4)(6)(7)(9)(14)] Esparguete com feijão verde[(1)(3)(6)(10)]	56,2	22,6	27,1	557,0
	SALADA	Pepino, cenoura e beterraba				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	**PÃO**					
	SOPA					
	GERAL	Dia da Restauração da Independência				
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
4ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	13,5	1,9	4,3	96,6
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, feijão verde, couve-flor e crosta de broa)[(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)]	43,3	11,8	33,4	430,4
	VEGETARIANO	Crocante de favas (c/ batata, cenoura, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) [(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)]	62,1	10,9	25,6	494,1
	SALADA	Alface, pepino e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6//16,8	0,4//0,6	0,7//0,2	69,5//78,8
5ª Feira	**PÃO**	Pão de mistura[(1)(3)(6)(8)(11)]	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês com curgete[(9)]	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Rancho (carne de porco, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura)[(1)(3)(6)(10)(13)]	40,8	17,1	39,6	495,0
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura)[(1)(3)(6)(10)(13)]	83,3	14,2	24,2	594,4
	SALADA	Alface, beterraba e pepino				
	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	Couve-flor com espinafres[(9)]	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Badejo assado no forno com curgete e pimentão doce [(2)(4)(14)] , Arroz de brócolos e feijão vermelho[(6)(13)]	53,9	11,8	35,2	471,7
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas com curgete e pimentão doce, Arroz de brócolos e feijão vermelho[(6)(13)]	69,1	11,1	20,5	500,2
	SALADA	Alface, cenoura e couve roxa				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

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.**