



2024/2025

LANCHES ESCOLARES

Ementa Semanal



LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA TARDE

2ª FEIRA	Bolacha tipo Maria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾
3ª FEIRA	1 pão de mistura c/fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 sumo 100% fruta
4ª FEIRA	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾
5ª FEIRA	1 pão de mistura c/fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 sumo 100% fruta
6ª FEIRA	1 pão de mistura c/queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1 pão de mistura c/creme vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ 1 logurte líquido ⁽⁷⁾

COMPONENTE DO LANCHE	Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
Bolachas do tipo Maria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	18,0	3,1	2,1	108,9
Pão de mistura, com creme vegetal (teor de gordura <80%) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	27,0	8,6	4,6	207,7
Pão de mistura, com fiambre (porco ou aves, valores médios) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,1	3,0	7,2	167,8
Pão de mistura, com queijo (meio gordo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	26,9	2,8	9,0	173,2
logurte líquido de aromas diversos ⁽⁷⁾	19,6	2,5	5,4	122,2
Sumo 100% fruta (sem açúcar adicionado) de aromas variados	14,4	0,1	0,3	60,9

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra.

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.