

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

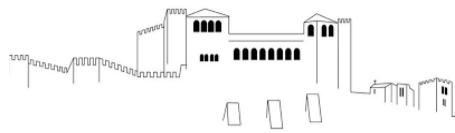


Município de Leiria

01 a 05 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato Geral</b>						
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feriado					
	<b>Salada</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	11.7 / 11.6	1.2 / 1.2	1.3 / 2.2	68.8 / 72.3	287.9 / 302.5
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão-frade, atum, batatas e ovo cozidos <sup>(3)(4)(12)</sup>	30,2	20,0	33,9	444,4	1859,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batatas cozidas <sup>(12)</sup>	46,8	6,0	17,6	346,5	1449,8
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9	54,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve	12.1 / 12.0	1.3 / 1.3	2.3 / 3.2	77.0 / 80.5	322.2 / 336.8
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango assadas com massa cotovelinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	17,9	21,9	344,2	1440,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa cotovelinhos <sup>(1)(6)(12)</sup>	36,1	6,6	13,4	286,0	1196,6
	<b>Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura	3,2	0,3	2,1	27,8	116,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de cenoura	12.7 / 12.6	1.2 / 1.2	1.4 / 2.3	73.6 / 77.1	307.9 / 322.6
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada gratinados com alecrim <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com Arroz de ervilhas	32,2	6,8	22,3	288,4	1206,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)</sup> e arroz branco	41,3	11,9	20,8	368,4	1541,4
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e curgete	5,1	0,3	2,2	38,8	162,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	7.3/ 8.4	0.2 / 0.3	0.4 / 0.1	35.4 / 39.4	148.0 / 164.7
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Grão-de-bico	15.9/15.8	1.6 / 1.6	2.6 / 3.5	95.7 / 99.2	400.4 / 415.1
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de peru grelhados com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	21,4	6,7	24,7	248,4	1039,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Cogumelos no forno com legumes <sup>(9)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	27,0	6,6	6,3	198,7	831,4
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3	122,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

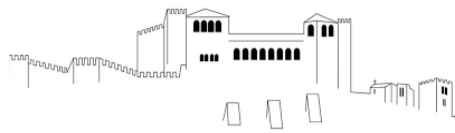


Município de Leiria

08 a 12 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de feijão-verde	11.7 / 11.6	1.2 / 1.2	1.3 / 2.2	<b>68.8 / 72.3</b>	<b>287.9 / 302.5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne (com massa esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	23,8	14,5	23,7	<b>325,3</b>	<b>1361,1</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de seitan e cogumelos (com massa esparguete) <sup>(1)(6)(12)</sup>	24,8	6,7	17,6	<b>235,8</b>	<b>986,6</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve-roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>	<b>109,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde (sem chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Caldo verde (sem chouriço)	11.4 / 10.9	1.5 / 1.5	2.7 / 3.6	<b>75.9 / 79.4</b>	<b>317.6 / 332.2</b>
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	17,5	11,3	21,0	<b>259,1</b>	<b>1084,1</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão de bico com ervilhas e batatas cozidas	44,8	7,8	13,8	<b>328,6</b>	
	<b>Salada</b>	Pepino, milho e beterraba ralada	7,2	1,0	2,0	<b>50,4</b>	<b>210,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	11.7 / 11.2	1.5 / 1.5	1.9 / 2.8	<b>72.4 / 75.9</b>	<b>302.9 / 317.6</b>
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	27,4	9,5	23,2	<b>292,2</b>	<b>1222,6</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Chili de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz branco	51,9	7,0	35,0	<b>446,0</b>	<b>1866,1</b>
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve	4,1	0,4	1,8	<b>33,9</b>	<b>141,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Grão-de-bico	15.9 / 15.8	1.6 / 1.6	2.6 / 3.5	<b>95.7 / 99.2</b>	<b>400.4 / 415.1</b>
	<b>Prato Geral</b>	Filete de alabote no forno <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> com massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)</sup>	27,8	8,0	25,5	<b>297,8</b>	<b>1246,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)</sup> , massa cotovelos <sup>(1)(6)</sup>	23,8	11,9	15,9	<b>270,4</b>	<b>1131,4</b>
	<b>Salada</b>	Curgete, feijão-verde e cenoura	5,1	0,3	2,2	<b>38,8</b>	<b>162,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / logurte (Ementa geral) <sup>(7)</sup> / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) <sup>(12)</sup>	7.3 / 12.0 / 13.7	0.2 / 1.9 / 0.0	0.4 / 4.5 / 0.0	<b>35.4 / 82.9 / 56.0</b>	<b>148.0 / 346.7 / 234.3</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Agrião	13.4 / 13.3	1.7 / 3.9	3.0 / 3.9	<b>91.1 / 94.6</b>	<b>381.2 / 395.8</b>
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru assada com arroz colorido (cenoura, milho e beterraba)	31,6	15,1	21,3	<b>354,9</b>	<b>1484,9</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz colorido (cenoura, milho e beterraba)	67,8	9,8	21,6	<b>488,2</b>	<b>2042,6</b>
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e couve roxa	2,7	0,2	1,8	<b>24,1</b>	<b>100,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

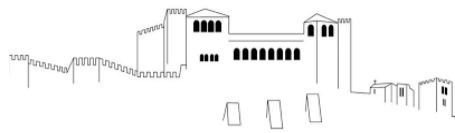


Município de Leiria

15 a 19 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de ervilhas	12,0 / 11,9	1,5 / 1,5	2,7 / 3,6	<b>80,3 / 83,8</b>	<b>335,6 / 350,6</b>
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	21,4	6,6	22,4	<b>237,8</b>	<b>995,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hamburguer de grão de bico <sup>(1)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	54,1	8,4	15,1	<b>372,4</b>	<b>1558,1</b>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba ralada	3,8	0,0	1,2	<b>25,5</b>	<b>106,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve-flor	11,8 / 11,7	1,2 / 1,2	2,1 / 3,0	<b>72,6 / 76,1</b>	<b>303,8 / 318,4</b>
	<b>Prato Geral</b>	Maruca cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> com ovo <sup>(3)</sup> e batatas cozidas	16,7	11,1	26,7	<b>276,2</b>	<b>1155,6</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja (com batatas cozidas) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	25,7	5,9	27,6	<b>287,9</b>	<b>1204,6</b>
	<b>Salada</b>	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	6,6	0,3	3,3	<b>53,2</b>	<b>222,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Pudim (Ementa geral) <sup>(1)(3)(7)</sup> / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) <sup>(12)</sup>	7,3/ 11,3 / 13,7	0,2 / 1,5 / 0,0	0,4 / 2,9 / 0,0	<b>35,4 / 69,9 / 56,0</b>	<b>148,0 / 292,5 / 234,3</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Espinafres <sup>(9)</sup>	11,7 / 11,2	1,5 / 1,5	2,1 / 3,0	<b>74,4 / 77,9</b>	<b>311,3 / 325,9</b>
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada c/ massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	17,9	21,9	<b>344,2</b>	<b>1440,1</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , massa espiral <sup>(1)(6)</sup>	23,8	12,1	20,9	<b>304,8</b>	<b>1275,3</b>
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete	3,8	0,4	2,2	<b>32,7</b>	<b>136,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (couve com feijão) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Camponesa (couve com feijão)	15,6 / 15,5	1,3 / 1,3	3,9 / 4,8	<b>101,4 / 104,9</b>	<b>424,3 / 438,9</b>
	<b>Prato Geral</b>	Salmão assado (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas	16,8	28,4	19,5	<b>403,6</b>	<b>1688,7</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas <sup>(12)</sup> com batatas assadas	31,4	6,0	11,9	<b>256,3</b>	<b>1072,4</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura ralada	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de feijão-verde	11,7 / 11,6	1,2 / 1,2	1,3 / 2,2	<b>68,8 / 72,3</b>	<b>287,9 / 302,5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Massa espiral gratinada com carne picada (com molho branco) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	28,7	16,8	25,6	<b>372,8</b>	<b>1559,8</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa espiral gratinada com ervilhas (com molho branco vegetal) <sup>(1)(6)</sup>	39,4	7,2	14,5	<b>306,8</b>	<b>1283,7</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	<b>12,9</b>	<b>54,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



Município de Leiria

22 a 26 de maio

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal) (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Nabiças	12.6 / 12.5	1.5 / 1.5	1.9 / 2.8	<b>79.8 / 83.3</b>	<b>333.9 / 348.5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> com massa esparouete <sup>(1)(3)(6)</sup>	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>	<b>75,7</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) <sup>(1)</sup> com massa esparouete <sup>(1)(6)</sup>	54,0	10,9	17,6	<b>403,2</b>	<b>1687,0</b>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve-roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>	<b>122,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (couve com feijão) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Camponesa (couve com feijão)	15.6 / 15.5	1.3 / 1.3	3.9 / 4.8	<b>101.4 / 104.9</b>	<b>424.3 / 438.9</b>
	<b>Prato Geral</b>	Pescada assada (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas	18,2	6,5	20,3	<b>216,9</b>	<b>907,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tomate recheado com tofu e legumes <sup>(6)(9)</sup> , batatas assadas	27,2	11,8	17,0	<b>298,1</b>	<b>1247,3</b>
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e curgete	5,1	0,3	2,2	<b>38,8</b>	<b>162,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(12)</sup>	7.3/ 13.7	0.2 / 0.0	0.4 / 0.0	<b>35.4 / 56.0</b>	<b>148.0 / 234.3</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de cenoura	12.7 / 12.6	1.2 / 1.2	1.4 / 2.3	<b>73.6 / 77.1</b>	<b>307.9 / 322.6</b>
	<b>Prato Geral</b>	Costeletas de porco estufadas com massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	25,8	19,8	22,0	<b>375,6</b>	<b>1571,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa siciliana (grão de bico, legumes e massa espiral) <sup>(1)(6)(9)</sup>	49,9	8,3	14,3	<b>351,5</b>	<b>1470,7</b>
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>	<b>84,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	11.7 / 11.6	1.2 / 1.2	1.3 / 2.2	<b>68.8 / 72.3</b>	<b>287.9 / 302.5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Paloco à brás (com batata palha) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	24,8	28,8	21,1	<b>446,7</b>	<b>1869,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à brás (com feijão manteiga e batata palha) <sup>(9)</sup>	59,3	23,7	20,9	<b>576,3</b>	<b>2411,2</b>
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e milho	6,1	1,0	1,6	<b>43,0</b>	<b>179,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Creme de legumes <sup>(9)</sup>	13.4 / 12.9	1.4 / 1.4	2.9 / 3.8	<b>85.9 / 89.4</b>	<b>359.4 / 374.0</b>
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru <sup>(1)(3)</sup> com arroz branco	35,1	8,3	26,8	<b>324,6</b>	<b>1358,1</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz branco	46,3	6,2	12,5	<b>318,6</b>	<b>1333,0</b>
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-flor e ervilhas	5,6	0,2	3,2	<b>46,1</b>	<b>192,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	<b>35,4</b>	<b>148,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos



# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



Município de Leiria

29 de maio a a 02 de junho

		H.C.	Lip.	Prot.	Energia		
		(g)	(g)	(g)	(kcal)	(kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e alho-francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Cenoura e alho-francês <sup>(9)</sup>	13.3 / 13.2	1.2 / 1.2	1.5 / 2.4	78.1 / 81.6	326.7 / 341.4
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru com cogumelos <sup>(12)</sup> , massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,1	6,9	25,6	256,5	1073,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)</sup> , massa lacinhos <sup>(1)(6)</sup>	23,8	11,9	15,9	270,4	1131,4
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura	6,7	0,9	1,7	46,0	192,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	11.7 / 11.6	1.2 / 1.2	1.3 / 2.2	68.8 / 72.3	287.9 / 302.5
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de pescada com coentros <sup>(2)(4)(14)</sup>	32,8	6,7	20,9	277,6	1161,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , arroz branco	66,2	6,4	19,5	439,6	1839,3
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete	3,8	0,4	2,2	32,7	136,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de favas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de favas	12.4 / 12.3	1.5 / 1.5	3.3 / 4.2	84.1 / 87.6	351.9 / 366.5
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne (com massa esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	23,8	14,5	23,7	325,3	1361,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa espiral gratinada com ervilhas (com molho branco vegetal) <sup>(1)(6)</sup>	39,4	7,2	14,5	306,8	1283,7
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3	122,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve	12.1 / 12.0	1.3 / 1.3	2.3 / 3.2	77.0 / 80.5	322.2 / 336.8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau gratinado <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com batata assada	21,7	5,7	19,1	217,5	910,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa siciliana (grão de bico, legumes e massa espiral) <sup>(1)(6)(9)</sup>	49,9	8,3	14,3	351,5	1470,7
	<b>Salada</b>	Feijão verde, couve e cenoura	5,0	0,3	2,5	40,5	169,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	7.3/ 8.4	0.2 / 0.3	0.4 / 0.1	35.4 / 39.4	148.0 / 164.7
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de abóbora	12.7 / 12.6	1.4 / 1.4	1.9 / 2.8	77.9 / 81.4	325.9 / 340.6
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de vaca assado com arroz de ervilhas	26,6	13,9	22,9	329,5	1378,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Cogumelos no forno com legumes <sup>(9)(12)</sup> com arroz de ervilhas	31,5	6,3	6,4	216,9	907,5
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9	54,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,3	0,2	0,4	35,4	148,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos