

Município de Leiria

# Ementa

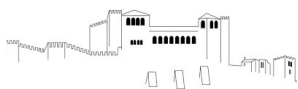
1º Ciclo do Ensino Básico



05 a 09 de junho

		H. C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
2ª Feira	<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>	Almôndegas de aves com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	23,8	6,9	25,3	262,6	1098,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate <sup>(1)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(6)</sup>	53,4	8,5	15,2	370,1	1548,5
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e cenoura ralada	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
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês <sup>(1)(3)(9)(7)(8)(9)(12)</sup> / Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	11.7 / 11.2	1.5 / 1.5	1.9 / 2.8	72.4 / 75.9	302.9 / 317.6
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de peixe (pescada e red-fish, com arroz) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	32,8	7,1	21,4	283,9	1187,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura, com arroz branco) <sup>(12)</sup>	47,3	6,3	12,8	325,5	1361,9
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete	3,8	0,4	2,2	32,7	136,8
	<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	35.4 / 82.9 / 56.0	148.0 / 346.7 / 234.3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
4ª Feira	<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>	Frango estufado com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	17,9	21,9	344,2	1440,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes <sup>(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(6)</sup>	48,8	6,4	18,5	344,9	1443,1
	<b>Salada</b>	Ratatouille (tomate, pimento, beringela e abóbora)	3,7	0,4	1,4	29,6	123,8
	<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
5ª Feira	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato Geral</b>						
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feriado					
	<b>Salada</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
6ª Feira	<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	91.1 / 94.6	381.2 / 395.8
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de peru com limão, arroz de feijão	25,9	6,4	24,3	262,1	1096,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tomate recheado com tofu e legumes <sup>(6)(9)</sup> , arroz de feijão	36,3	12,0	18,0	341,5	1428,8
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e beterraba ralada	3,2	0,2	1,0	22,5	94,1
	<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

12 a 16 de junho

		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>	Strogonoff (porco) com cogumelos <sup>(7)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	23,3	10,7	27,1	<b>302,1</b>	<b>1264,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Strogonoff (seitán) com cogumelos <sup>(6)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(6)</sup>	23,8	7,0	18,0	<b>235,9</b>	<b>987,0</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>3ª 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	<b>78.1 / 81.6</b>	<b>326.7 / 341.4</b>
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido com batatas cozidas <sup>(3)(4)(12)</sup>	30,2	20,0	33,9	<b>444,4</b>	<b>1859,4</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , batatas cozidas	31,4	6,0	11,9	<b>256,3</b>	<b>1072,4</b>
	<b>Salada</b>	Couves-de-bruxelas, ervilhas e cenoura	7,2	1,0	4,5	<b>68,4</b>	<b>286,2</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>4ª 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>	Coxas de frango estufadas com esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,8	17,9	21,9	<b>343,6</b>	<b>1437,6</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>	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>5ª 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>	Pescada espiritual (com batata palha) <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup>	31,8	25,9	22,7	<b>458,0</b>	<b>1916,3</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu espiritual (com batata palha) <sup>(1)(6)</sup>	32,2	29,1	16,7	<b>465,3</b>	<b>1946,8</b>
	<b>Salada</b>	Feijão verde, curgete e couve	4,3	0,5	3,3	<b>42,0</b>	<b>175,7</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>6ª 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>	Panados de peru no forno <sup>(1)(3)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	24,9	8,7	27,6	<b>292,0</b>	<b>1221,7</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Beringela recheada (soja e legumes) <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)(6)</sup>	36,6	6,7	31,0	<b>358,9</b>	<b>1501,8</b>
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba ralada	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>

**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

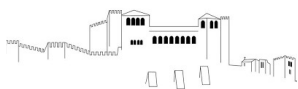


Município de Leiria

19 a 23 de junho

		H. C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Brócolos	11.7 / 11.6	1.4 / 1.4	2.1 / 3.0	75.1 / 78.6	325.4 / 328.9
	<b>Prato Geral</b>	Hambúguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	21,4	6,6	22,4	237,8	995,0
	<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	372,4	1558,1
	<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
3ª Feira	<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 no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas	23,1	6,6	20,8	240,5	1006,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes <sup>(9)(12)</sup> , batatas assadas	44,1	5,9	17,0	315,1	1318,4
	<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
4ª Feira	<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	79.8 / 83.3	333.9 / 348.5
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango estufadas com arroz de cenoura	26,8	17,4	20,6	351,0	1468,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , arroz de cenoura	60,0	6,4	19,0	413,9	1731,8
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve-roxa	3,3	0,1	1,7	26,1	109,2
	<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
5ª Feira	<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	101.4 / 104.9	424.3 / 438.9
	<b>Prato Geral</b>	Salmão assado (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas cozidas	16,8	28,4	19,5	403,6	1688,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de tofu com batatas cozidas e legumes <sup>(1)(6)(9)(12)</sup>	29,8	12,5	16,3	303,8	1271,1
	<b>Salada</b>	Feijão verde, milho e cenoura	7,3	0,7	1,9	50,1	209,6
	<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	35.4 / 56.0	148.0 / 234.3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	284,9
6ª Feira	<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	85.9 / 89.4	359.4 / 374.0
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado (aos cubos) com massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	9,8	23,6	278,6	1165,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> com massa lacinhos <sup>(1)(6)</sup>	33,3	6,4	29,2	329,3	1377,8
	<b>Salada</b>	Ervilhas, cenoura e pimento	5,4	0,3	2,7	43,9	183,7
	<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

**Alérgicos:** (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) Tremço; (14) Moluscos



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



26 a 30 de junho

		H. C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal) (kJ)		
<b>2ª 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>	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	32,1	15,2	11,7	316,5	1324,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada mexicana (ervilhas, feijão e legumes) <sup>(9)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	42,2	7,0	16,8	336,8	1409,2
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1	75,7
	<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>	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>	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido com batatas cozidas <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>	Cenoura, feijão verde e curgete	5,1	0,3	2,2	38,8	162,3
	<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>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Juliana	12,5 / 12,4	1,3 / 1,3	1,4 / 2,3	75,2 / 78,7	314,6 / 329,3
	<b>Prato Geral</b>	Rancho (carne de vaca e de porco aos cubos estufadas com grão), arroz branco	28,4	9,9	20,0	290,7	1216,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão de bico) com arroz branco	61,9	7,9	14,2	397,8	1664,4
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve-roxa	4,0	0,0	1,7	29,3	122,6
	<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>5ª 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	68,8 / 72,3	287,9 / 302,5
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada gratinados <sup>(2)(4)(7)(14)</sup> com batatas assadas	18,0	6,8	20,7	218,8	915,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Beringela recheada (soja e legumes) <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup> com batatas coradas	32,0	6,2	29,5	329,2	1377,4
	<b>Salada</b>	Couve-flor, cenoura e feijão verde	4,6	0,2	2,0	34,0	142,3
	<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>6ª 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>	Febras de porco estufadas com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	25,8	10,3	26,2	307,5	1286,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	23,8	12,1	20,9	304,8	1275,3
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba ralada	2,5	0,2	1,3	20,2	84,5
	<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

**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