



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



18 a 22 de setembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabiças	89,1	372,8
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽⁴⁾	336,2	1406,7
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	271,5	1136,0
	Salada	Tomate, milho e pepino	32,2	134,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	393,2	1645,1
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾	257,8	1078,6
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	85,0	355,6
	Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	321,0	1343,1
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	307,5	1286,6
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	18,8	78,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	84,5	353,5
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca)	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	224,7	940,1
	Salada	Alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	87,6	366,5
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	293,0	1225,9
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	245,9	1028,8
	Salada	Tomate, beterraba e couve-flor	4,0	16,7
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	33,6/82	140,6 / 343
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



25 a 29 de setembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	81,8	342,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	220,6	923,0
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾	335,1	1402,1
	Salada	Tomate, pepino e orégãos	8,2	34,3
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa(feijão manteiga)	83,3	348,5
	Prato Geral	Salada de feijão frade,batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾	435,2	1820,9
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade,batata e picadinho de salsa	96,4	403,3
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba ralada	21,4	89,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	330,5	1382,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾	235,0	983,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e alface	21,9	91,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	79,1	331,0
	Prato Geral	Abrótea(posta) com ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozidos	263,3	1101,6
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , Batata cozida	330,4	1382,4
	Salada	Feijão-verde cenoura e couve-flor	25,6	107,1
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	86,7	362,8
	Prato Geral	Feijoada(vaca e porco aos cubos), Arroz branco	459,3	1921,7
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana(soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	290,4	1215,0
	Salada	Tomate, pepino e milho	32,2	134,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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