



Município de Leiria

# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



18 a 22 de setembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(4)</sup>	349,0	1460,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e legumes	356,4	1491,2
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pepino	63,3	264,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	137,1	573,6
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	531,9	2225,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado <sup>(6)</sup> com abóbora, Massa esparguete <sup>(1)</sup>	367,8	1538,9
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor	43,5	182,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e espinafres <sup>(9)</sup>	127,3	532,6
	<b>Prato Geral</b>	Calamares no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	484,6	2027,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes de espinafres e grão de bico <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	439,2	1837,6
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	29,3	122,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	103,9	434,7
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira (carne de vaca)	176,1	736,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan) <sup>(1)(6)</sup>	399,3	1670,7
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e coentros	20,8	87,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup>	366,7	1534,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) <sup>(1)(9)</sup>	306,1	1280,7
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e couve-flor	32,7	136,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Maçã assada	56,2/82	140,6 / 343
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



25 a 29 de setembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	182,8	764,8
	<b>Prato Geral</b>	Hamburguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	335,2	1402,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)</sup>	411,2	1720,5
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e orégãos	15,3	64,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa(feijão manteiga)	169,9	710,9
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade,batata, atum, ovo e picadinho de salsa <sup>(3)(4)</sup>	781,4	3269,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade,batata e picadinho de salsa	261,1	1092,4
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	129,1	540,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	466,0	1949,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)</sup>	247,7	1036,4
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea(posta) com ovo <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> e batata cozidos	309,3	1294,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , Batata cozida	420,8	1760,6
	<b>Salada</b>	Feijão-verde cenoura e couve-flor	44,3	185,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião	153,5	642,2
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada(vaca e porco aos cubos), Arroz branco	542,5	0,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana(soja) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	450,3	1884,1
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e milho	63,3	264,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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