



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

02 a 06 de outubro

ica  
people & food

			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas (aves) <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> com molho de tomate, Arroz branco	335,4	1403,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Barrinhas vegetarianas <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Arroz branco	223,7	936,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	16,2	67,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Pescada estufada (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	258,3	1080,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	393,3	1645,6
	<b>Salada</b>	Brócolos, ervilhas e cenoura	41,6	174,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	33,6/41,2	140,6 / 172,4
	<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>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)</sup>	373,3	1561,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)</sup>	225,7	944,3
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	24,0	100,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Implantação da Republica</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (carne de vaca) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	244,6	1023,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	254,2	1063,6
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	21,4	89,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

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



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

09 a 13 de outubro

ica  
people & food

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e massinhas <sup>(1)(3)(6)</sup>	107,5	449,8
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum <sup>(4)</sup> (arroz)	336,2	1406,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas (arroz)	353,6	1479,5
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e alface	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão-verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	247,6	1036,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(7)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	348,3	1457,3
	<b>Salada</b>	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	13,9	58,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com ovo cozido <sup>(3)</sup> , Batata cozida	277,7	1161,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata com tofu e legumes <sup>(5)(6)(12)</sup>	368,1	1540,1
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e couve-flor	25,6	107,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião <sup>(9)</sup>	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru no forno com limão <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	398,4	1666,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de espinafres com soja <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	346,4	1449,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres <sup>(9)</sup>	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	228,4	955,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúguer (feijão) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Arroz de ervilhas	240,0	1004,2
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	19,3	80,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**Alergénios:** (1) Cereais / 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



16 a 20 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora com sementes de abóbora <sup>(9)</sup>	84,3	352,7
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	311,8	1304,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	181,2	758,1
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Dióspiro/Romã e maçã	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	99,8	417,6
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de pescada com coentros <sup>(2)(4)(14)</sup>	402,1	1682,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Chili vegetariano (soja) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	359,8	1505,4
	<b>Salada</b>	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	22,4	93,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e alho francês <sup>(9)</sup>	80,7	337,6
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira (vaca aos cubos)	216,1	904,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan) <sup>(1)(6)</sup>	224,7	940,1
	<b>Salada</b>	Salada de alface, beterraba e cenoura	19,3	80,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Biscoitos de limão <sup>(1)(3)</sup> / Bolinho de arroz <sup>(1)(3)</sup>	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada gratinados com alecrim <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	243,9	1020,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salteado de espinafres com soja <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup> , Arroz de ervilhas	338,6	1416,7
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Laranja e banana	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Peito de frango no forno com castanhas, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	319,8	1338,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bifinhos de seitan <sup>(1)(6)</sup> com castanhas assadas, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	228,7	956,9
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

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



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

23 a 27 de outubro

ica  
people & food

			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Calamares, Arroz de cenoura	224,8	940,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Barrinhas vegetarianas <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,3	76,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>(9)</sup>	84,0	351,5
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	440,7	1843,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	335,1	1402,1
	<b>Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	108,3	453,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão-de-bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Paloco à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	298,5	1248,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , Batata cozida	330,4	1382,4
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	<b>Prato Geral</b>	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	319,8	1338,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	224,3	938,5
	<b>Salada</b>	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> com ovo cozido <sup>(3)</sup> , Batata cozida	308,7	1291,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , Batata cozida	212,5	889,1
	<b>Salada</b>	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	6,4	26,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época / logurte <sup>(7)</sup>	33,6/88,8	140,6/371,5
	<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

1º Ciclo do Ensino Básico

ica  
people & food

30 de outubro a 03 de novembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets (frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de cenoura	194,8	815,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)</sup> , Arroz de cenoura	163,8	685,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça com feijão branco	88,9	372,0
	<b>Prato Geral</b>	Pescada espiritual (posta) com batata palha <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	310,8	1300,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu Espiritual com batata palha <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	309,7	1295,8
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Dia de Todos os Santos</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes e massinhas <sup>(1)(3)(6)(9)</sup>	117,3	490,8
	<b>Prato Geral</b>	Filete de pescada à ratatouille <sup>(2)(4)(9)(14)</sup> , Batata cozida	261,6	1094,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas com ratatouille <sup>(9)</sup> , Batata cozida	305,2	1277,0
	<b>Salada</b>	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	22,4	93,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de carne e cenoura (arroz)	488,1	2042,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) <sup>(12)</sup>	227,0	949,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**Alergénios:** (1) Cereais / 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