



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



02 a 06 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	454,1	1900,0
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz branco	290,0	1213,4
	Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	23,7	99,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	329,6	1379,0
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	494,5	2069,0
	Salada	Brócolos, ervilhas e cenoura	233,2	975,7
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2/41,2	235,1/172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	595,8	2492,8
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	311,9	1305,0
	Salada	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	43,2	180,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Implantação da Republica		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
6ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga)	169,9	710,9
	Prato Geral	Rolo de carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	350,1	1464,8
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	339,4	1420,0
	Salada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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) Tremço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



09 a 13 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	137,1	573,6
	Prato Geral	Empadão de atum ⁽⁴⁾ (arroz)	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	451,3	1888,2
	Salada	Salada de tomate, pepino e alface	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	105,2	440,2
	Prato Geral	Bolonesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	406,4	1700,4
	Salada	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	25,5	106,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Pescada cozida (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	362,2	1515,4
	Prato Vegetariano	Salada de batata com tofu e legumes ⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	531,5	2223,8
	Salada	Feijão verde, cenoura e couve-flor	44,3	185,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	607,3	2540,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	427,0	1786,6
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	324,3	1356,9
	Prato Vegetariano	Hambúguer (feijão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de ervilhas	324,4	1357,3
	Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	33,4	139,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



16 a 20 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com sementes de abóbora ⁽⁹⁾	142,2	595,0
	Prato Geral	Hambúguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	335,2	1402,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	256,6	1073,6
	Salada	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época/ Dióspiro/Romã e maçã	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	130,1	544,3
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	567,9	2376,1
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	531,2	2222,5
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	139,0	581,6
	Prato Geral	Jardineira (vaca aos cubos)	394,3	1649,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	336,4	1407,5
	Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	33,4	139,7
	Sobremesa	Fruta da época / Biscoitos de limão ⁽¹⁾⁽³⁾ / Bolinho de arroz ⁽¹⁾⁽³⁾	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	325,2	1360,6
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	414,7	1735,1
	Salada	Salada de tomate, pepino e milho	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época / Laranja e banana	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,2	440,2
	Prato Geral	Peito de frango no forno com castanhas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	338,1	1414,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com castanhas assadas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	296,0	1238,5
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	50,6	211,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



23 a 27 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Calamares, Arroz de cenoura	322,1	1347,7
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de cenoura	313,2	1310,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	27,9	116,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos ⁽⁹⁾	143,6	600,8
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	581,7	2433,8
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	411,2	1720,5
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	66,8	279,5
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	386,6	1617,5
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , Batata cozida	420,8	1760,6
	Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	438,1	1833,0
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	247,7	1036,4
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e coentros	54,1	226,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	362,2	1515,4
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	285,8	1195,8
	Salada	Abóbora, cenoura e pimento, assados	15,2	63,6
	Sobremesa	Fruta da Época / Iogurte ⁽⁷⁾	56,2/88,8	235,1/371,5
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



30 de outubro a 03 de novembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	277,1	1159,4
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura	233,1	975,3
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco	103,5	433,0
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	458,2	1917,1
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	435,7	1823,0
	Salada	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia de Todos os Santos</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	182,8	764,8
	Prato Geral	Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	521,3	2181,1
	Prato Vegetariano	Lentilhas com ratatouille ⁽⁹⁾ , Batata cozida	412,0	1723,8
	Salada	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,2	440,2
	Prato Geral	Empadão de carne e cenoura (arroz)	391,0	1635,9
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	320,4	1340,6
	Salada	Salada de alface, tomate e milho	58,4	244,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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