



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

02 a 06 de outubro

ica
people & food

| | | <i>Energia</i> | | |
|-----------------|--------------------------|--|-------------|-------------|
| | | <i>(kcal)</i> | <i>(kJ)</i> | |
| 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 | 555,8 | 2325,5 |
| | Prato Vegetariano | Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz branco | 321,7 | 1346,0 |
| | 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 | 361,6 | 1512,9 |
| | Prato Vegetariano | Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 576,5 | 2412,1 |
| | Salada | Brócolos, ervilhas e cenoura | 237,7 | 994,5 |
| | 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⁾ | 752,2 | 3147,2 |
| | Prato Vegetariano | Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 392,6 | 1642,6 |
| | 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⁾ | 617,0 | 2581,5 |
| | Prato Vegetariano | Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 418,7 | 1751,8 |
| | 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) Tremçoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

ica
people & food

09 a 13 de outubro

| | | <i>Energia</i> | | |
|-----------------|--------------------------|--|-------------|--------|
| | | <i>(kcal)</i> | <i>(kJ)</i> | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 153,0 | 640,2 |
| | Prato Geral | Empadão de atum ⁽⁴⁾ (arroz) | 476,5 | 1993,7 |
| | 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 | 80,2 | 335,6 |
| | Prato Geral | Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 418,0 | 1748,9 |
| | Prato Vegetariano | Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 524,4 | 2194,1 |
| | Salada | Couve-flor, pimentos e cenoura assados | 28,1 | 117,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 56,2 | 235,1 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | 68,1 | 284,9 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de Ervilhas | 117,5 | 491,6 |
| | 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⁾ | 631,9 | 2643,9 |
| | Salada | Feijão verde, cenoura e couve-flor | 51,6 | 215,9 |
| | 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⁾ | 594,9 | 2489,1 |
| | Prato Vegetariano | Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 546,8 | 2287,8 |
| | 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 | 389,3 | 1628,8 |
| | Prato Vegetariano | Hambúguer (feijão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de ervilhas | 371,0 | 1552,3 |
| | 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 / 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) Tremoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

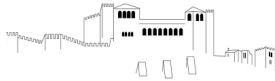
Ensino Secundário



16 a 20 de outubro

| | | <i>Energia</i> | | |
|-----------------|--------------------------|--|-------------|--------|
| | | <i>(kcal)</i> | <i>(kJ)</i> | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de Abóbora com sementes de abóbora ⁽⁹⁾ | 142,2 | 595,0 |
| | Prato Geral | Hambúrguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 331,8 | 1388,3 |
| | Prato Vegetariano | Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 292,0 | 1221,7 |
| | 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⁾ | 606,8 | 2538,9 |
| | Prato Vegetariano | Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco | 691,4 | 2892,8 |
| | 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) | 600,9 | 2514,2 |
| | Prato Vegetariano | Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ | 399,3 | 1670,7 |
| | 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 | 117,5 | 491,6 |
| | Prato Geral | Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas | 343,5 | 1437,1 |
| | Prato Vegetariano | Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas | 499,1 | 2088,2 |
| | 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⁾ | 504,7 | 2111,7 |
| | Prato Vegetariano | Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com castanhas assadas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 377,2 | 1578,2 |
| | 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

Ensino Secundário



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 | 390,1 | 1632,2 |
| | Prato Vegetariano | Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de cenoura | 332,2 | 1389,9 |
| | 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⁾ | 365,6 | 1529,7 |
| | Prato Vegetariano | Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 529,2 | 2214,2 |
| | 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⁾ | 435,6 | 1822,6 |
| | Prato Vegetariano | Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , Batata cozida | 442,3 | 1850,6 |
| | 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 nabijas | 127,1 | 531,8 |
| | Prato Geral | Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 504,7 | 2111,7 |
| | Prato Vegetariano | Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 408,4 | 1708,7 |
| | 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 | 117,5 | 491,6 |
| | Prato Geral | Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida | 368,6 | 1542,2 |
| | Prato Vegetariano | Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida | 321,5 | 1345,2 |
| | Salada | Abóbora, cenoura e pimento, assados | 15,2 | 63,6 |
| | Sobremesa | Fruta da Época / logurte ⁽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) Tremoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

ica
people & food

30 de outubro a 03 de novembro

| | | <i>Energia</i> | | |
|-----------------|--------------------------|---|-------------|--------|
| | | <i>(kcal)</i> | <i>(kJ)</i> | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | 117,5 | 491,6 |
| | Prato Geral | Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura | 330,1 | 1381,1 |
| | 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 | 120,8 | 505,4 |
| | Prato Geral | Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ | 530,7 | 2220,4 |
| | Prato Vegetariano | Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ | 531,1 | 2222,1 |
| | 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⁾ | 182,2 | 762,3 |
| | Prato Geral | Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 648,0 | 2711,2 |
| | Prato Vegetariano | Lentilhas com ratatouille ⁽⁹⁾ , Batata cozida | 494,5 | 2069,0 |
| | 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 | 80,2 | 335,6 |
| | Prato Geral | Empadão de carne e cenoura (arroz) | 709,9 | 2970,2 |
| | Prato Vegetariano | Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾ | 370,7 | 1551,0 |
| | 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 / 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