



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância



02 a 06 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	82,3	344,3
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	320,7	1341,8
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz branco	210,1	879,1
	Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	14,5	60,7
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	214,2	896,2
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	321,3	1344,3
	Salada	Brócolos, ervilhas e cenoura	38,2	159,8
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	31,3/20,6	131/86,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	203,5	851,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	205,6	860,2
	Salada	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	22,2	92,9
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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)	83,3	348,5
	Prato Geral	Rolo de carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	281,4	1177,4
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	172,3	720,9
	Salada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	19,7	82,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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 Fija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

09 a 13 de outubro



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	107,5	449,8
	Prato Geral	Empadão de atum ⁽⁴⁾ (arroz)	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	296,1	1238,9
	Salada	Salada de tomate, pepino e alface	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	257,0	1075,3
	Salada	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	12,2	51,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Pescada cozida (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	223,6	935,5
	Prato Vegetariano	Salada de batata com tofu e legumes ⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	333,7	1396,2
	Salada	Feijão verde, cenoura e couve-flor	21,6	90,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	351,8	1471,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	272,0	1138,0
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	215,6	902,1
	Prato Vegetariano	Hambúguer (feijão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de ervilhas	226,4	947,3
	Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	17,6	73,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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 Pijia; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância



16 a 20 de outubro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com sementes de abóbora ⁽⁹⁾	84,3	352,7
	Prato Geral	Hambúrguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	145,8	610,0
	Salada	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Dióspiro/Romã e maçã	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda	99,8	417,6
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	367,0	1535,5
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	299,8	1254,4
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	80,7	337,6
	Prato Geral	Jardineira (vaca aos cubos)	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	185,5	776,1
	Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	17,6	73,6
	Sobremesa	Fruta da época / Biscoitos de limão ⁽¹⁾⁽³⁾ / Bolinho de arroz ⁽¹⁾⁽³⁾	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	200,6	839,3
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	286,8	1200,0
	Salada	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época / Laranja e banana	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Peito de frango no forno com castanhas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	265,2	1109,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com castanhas assadas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	161,4	675,3
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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

Jardim de Infância

23 a 27 de outubro



			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Calamares, Arroz de cenoura	212,0	887,0
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	16,6	69,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos ⁽⁹⁾	84,0	351,5
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	356,6	1492,0
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	261,8	1095,4
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	106,5	445,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	253,7	1061,5
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , Batata cozida	311,0	1301,2
	Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	265,2	1109,6
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	176,8	739,7
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	82,4	344,8
	Prato Geral	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	249,6	1044,3
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	175,0	732,2
	Salada	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	6,4	26,8
	Sobremesa	Fruta da Época / Iogurte ⁽⁷⁾	31,3 / 88,8	131 / 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 Pija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância



30 de outubro a 03 de novembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	182,0	761,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura	151,0	631,8
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco	88,9	372,0
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	240,1	1004,6
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	239,9	1003,7
	Salada	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Dia de Todos os Santos		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	117,3	490,8
	Prato Geral	Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	226,3	946,8
	Prato Vegetariano	Lentilhas com ratatouille ⁽⁹⁾ , Batata cozida	255,8	1070,3
	Salada	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Empadão de carne e cenoura (arroz)	342,0	1430,9
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	196,9	823,8
	Salada	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos