



Município de Leiria

Ementa
Ensino Secundário



6 a 10 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana	117,4	491,2
	Prato Geral	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Batata cozida	702,2	2938,0
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa e cebola picadas, Batata cozida	296,1	1238,9
	Salada	Salada de alface, tomate e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco	1285,6	5379,0
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz branco	381,1	1594,5
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	50,6	211,7
	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	Caldeirada de pescada (à posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	428,1	1791,2
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	457,7	1915,0
	Salada	Salada de alface, cenoura e milho	63,8	266,9
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	56,2/82	235,1/343,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Perna de frango estufada c/ ervilhas e curgete, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	502,7	2103,3
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	566,6	2370,7
	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
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	324,8	1359,1
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	277,3	1160,2
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	39,0	163,2
	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



13 a 17 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	122,6	513,0
	Prato Geral	Hambúguer (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	431,8	1806,7
	Prato Vegetariano	Hambúguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	391,7	1638,9
	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 camponesa (feijão manteiga)	262,7	1099,1
	Prato Geral	Medalhões de pescada com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	386,8	1618,4
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	383,1	1602,9
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	43,2	180,7
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Febras de porco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão	419,6	1755,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de feijão	312,5	1307,5
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	238,7	998,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Massada de peixe com pimento (c/ massa cotovelo, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	444,0	1857,7
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho), Massa cotovelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	453,7	1898,3
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	117,5	491,6
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	639,2	2674,4
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	484,7	2028,0
	Salada	Salada de alface, tomate e pepino	20,9	87,4
	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



20 a 24 de Novembro de 2023

		<i>Energia</i>		
		<i>(kcal)</i>	<i>(kJ)</i>	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião	153,5	642,2
	Prato Geral	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	118,1	494,1
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de cenoura	332,8	1392,4
	Salada	Salada de alface com 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
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	122,1	510,9
	Prato Geral	Coxa de frango estufada com ervilhas, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	630,2	2636,8
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	566,6	2370,7
	Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	50,6	211,7
	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	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa e cebola ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	672,2	2812,3
	Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	375,1	1569,4
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	56,2/91,6	235,1/383,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾	452,5	1893,3
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	418,0	1748,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	522,8	2187,4
	Salada	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	18,9	79,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com nabiça	120,8	505,4
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	489,2	2046,8
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas	370,7	1551,0
	Salada	Salada de pimentos, milho e cenoura	58,2	243,5
	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



27 de Novembro a 1 de Dezembro

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres	122,6	513,0
	Prato Geral	Nuggets (frango) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz de Cenoura	118,1	494,1
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de Cenoura	381,5	1596,2
	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
3ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião	153,5	642,2
	Prato Geral	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	588,0	2460,2
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	642,8	2689,5
	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⁾ / Gelatina ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	117,5	491,6
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	0,0	0,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	522,8	2187,4
	Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga)	262,7	1099,1
	Prato Geral	Salmão grelhado com ovo cozido (posta) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	528,4	2210,8
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Batata cozida	360,5	1508,3
	Salada	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa		105,5	441,4
	Prato Geral		560,8	2346,4
	Prato Vegetariano	<i>Dia da Restauração da Independência</i>	107,6	450,2
	Salada		50,6	211,7
	Sobremesa		56,2	235,1
	Pão		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