



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



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	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa e cebola picadas, Batata cozida	261,1	1092,4
	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	542,5	2269,6
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz branco	337,6	1412,5
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	43,5	182,0
	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⁾	288,9	1208,8
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾	392,1	1640,5
	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⁾	432,7	1810,4
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	443,7	1856,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	27,6	115,5
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	131,6	550,6
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	285,8	1195,8
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	228,5	956,0
	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

Alérgenos: (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



13 a 17 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	122,6	513,0
	Prato Geral	Hambúrguer (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	335,2	1402,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	336,7	1408,8
	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)	169,9	710,9
	Prato Geral	Medalhões de pescada com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	351,8	1471,9
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	315,1	1318,4
	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	137,1	573,6
	Prato Geral	Febras de porco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão	415,6	1738,9
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de feijão	266,7	1115,9
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	234,0	979,1
	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⁾	366,7	1534,3
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho), Massa cotovelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	379,6	1588,2
	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
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	674,3	2821,3
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	422,8	1769,0
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



20 a 24 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
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	313,2	1310,4
	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⁾	555,4	2323,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	443,7	1856,4
	Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	43,5	182,0
	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	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa e cebola ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	516,8	2162,3
	Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	315,5	1320,1
	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⁾	177,7	743,5
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	405,2	1695,4
	Salada	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	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 vermelho com nabiça	120,8	505,4
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas	320,4	1340,6
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



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	224,1	937,6
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de Cenoura	332,3	1390,3
	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⁾	491,0	2054,3
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	560,8	2346,4
	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	96,7	404,6
	Prato Geral	Esparquete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparquete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	405,2	1695,4
	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)	169,9	710,9
	Prato Geral	Salmão grelhado com ovo cozido (posta) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	484,1	2025,5
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Batata cozida	302,6	1266,1
	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			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia da Restauração da Independência</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			

Alérgenos: (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