



Município de Leiria

**Ementa**  
Jardim de Infância



6 a 10 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana	87,6	366,5
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa <sup>(3)(4)</sup> , Batata cozida	380,9	1593,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com salsa picada, Batata cozida	176,2	737,2
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco	263,7	1103,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (c/ tofu) <sup>(1)(6)</sup> , Arroz branco	235,2	984,1
	<b>Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	22,3	93,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão de bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Caldeirada de pescada (à posta) <sup>(2)(4)(14)</sup>	201,9	844,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)</sup>	253,1	1059,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	31,3/53	131,0/221,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada c/ ervilhas e curgete, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	293,5	1228,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	255,4	1068,6
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,1	75,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> , Arroz de tomate	184,5	771,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)</sup> , Arroz de tomate	189,2	791,6
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	20,1	84,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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



# Ementa

Jardim de Infância



13 a 17 de Novembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (aves) <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	276,4	1156,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	211,6	885,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada com cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	195,9	819,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	195,1	816,3
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	22,2	92,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	31,3/20,6	131,0/86,2
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Febras de porco com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão	234,9	982,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bifinhos de seitan com tomatada <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de feijão	164,6	688,7
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e ervilhas	37,5	156,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe com pimento (c/ massa cotovelo, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup>	204,2	854,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho), Massa cotovelo <sup>(1)(3)(6)</sup>	235,9	987,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	20,1	84,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru no forno com limão <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	453,2	1896,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	297,4	1244,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9

**Alérgicos:** (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



20 a 24 de Novembro de 2023

		<i>Energia</i>		
		<i>(kcal)</i>	<i>(kg)</i>	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	<b>86,7</b>	<b>362,8</b>
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(12)(14)</sup> , Arroz de cenoura	<b>206,0</b>	<b>861,9</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)</sup> , Arroz de cenoura	<b>216,8</b>	<b>907,1</b>
	<b>Salada</b>	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada	<b>17,6</b>	<b>73,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	<b>31,3</b>	<b>131,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-lombarda	<b>82,3</b>	<b>344,3</b>
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de frango estufada com ervilhas, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	<b>408,7</b>	<b>1710,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	<b>255,4</b>	<b>1068,6</b>
	<b>Salada</b>	Couve-flor, brócolos e cenoura	<b>22,3</b>	<b>93,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	<b>31,3</b>	<b>131,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	<b>84,5</b>	<b>353,5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa, Batata cozida	<b>341,0</b>	<b>1426,7</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(12)</sup> , Batata cozida	<b>196,7</b>	<b>823,0</b>
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	<b>7,7</b>	<b>32,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	<b>31,3/45,8</b>	<b>131,0/191,6</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com massinhas <sup>(1)</sup>	<b>107,5</b>	<b>449,8</b>
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)</sup>	<b>206,5</b>	<b>864,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	<b>234,2</b>	<b>979,9</b>
	<b>Salada</b>	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	<b>20,6</b>	<b>86,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	<b>31,3</b>	<b>131,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho com nabiça	<b>115,8</b>	<b>484,5</b>
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(3)(4)</sup>	<b>312,7</b>	<b>1308,3</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes e ervilhas	<b>196,9</b>	<b>823,8</b>
	<b>Salada</b>	Salada de pimentos, milho e cenoura	<b>99,2</b>	<b>415,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	<b>31,3</b>	<b>131,0</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	<b>68,1</b>	<b>284,9</b>

**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



27 de Novembro a 1 de Dezembro

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets (frango) no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup> , Arroz de Cenoura	182,0	761,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de Cenoura	201,2	841,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	293,0	1225,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	353,2	1477,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup> / Gelatina <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)</sup>	206,5	864,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	234,2	979,9
	<b>Salada</b>	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	20,6	86,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Salmão grelhado com ovo cozido (posta) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Batata cozida	327,2	1369,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu grelhado <sup>(1)(6)</sup> , Batata cozida	186,6	780,7
	<b>Salada</b>	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	19,7	82,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<i>Dia da Restauração da Independência</i>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			

**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