

Município de Leiria

# Ementa

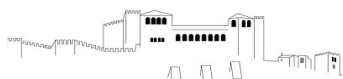
2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



4 a 8 de Dezembro de 2023

|          |                          | Energia  |       |        |
|----------|--------------------------|--|-------|--------|
|          |                          | (kcal)   | (kJ)  |        |
| 2ª Feira | <b>Sopa</b>              | Sopa de nabijas  | 127,1 | 531,8  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Empadão de atum (arroz) <sup>(4)</sup>   | 434,4 | 1817,5 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Arroz de lentilhas e legumes   | 356,4 | 1491,2 |
|          | <b>Salada</b>            | Tomate, milho e pepino   | 58,3  | 243,9  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | 68,1  | 284,9  |
| 3ª Feira | <b>Sopa</b>              | Creme de cenoura   | 101,6 | 425,1  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                  | 531,9 | 2225,5 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Tofu estufado <sup>(6)</sup> com abóbora, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                              | 367,8 | 1538,9 |
|          | <b>Salada</b>            | Brócolos, cenoura e couve-flor   | 43,5  | 182,0  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | 68,1  | 284,9  |
| 4ª Feira | <b>Sopa</b>              | Sopa de abóbora e espinafres <sup>(9)</sup>  | 127,3 | 532,6  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Calamares no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)                  | 412,6 | 1726,3 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Croquetes de espinafres e grão de bico <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) | 331,1 | 1385,3 |
|          | <b>Salada</b>            | Alface, couve roxa e pepino  | 29,3  | 122,6  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  | 68,1  | 284,9  |
| 5ª Feira | <b>Sopa</b>              | Creme de favas   | 103,9 | 434,7  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Jardineira (carne de vaca)   | 176,1 | 736,8  |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Jardineira vegetariana (seitán) <sup>(1)(6)</sup>  | 336,4 | 1407,5 |
|          | <b>Salada</b>            | Alface, cenoura e coentros   | 20,8  | 87,0   |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época   | 56,2  | 235,1  |
|          | <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 Imaculada Conceição</i>  |       |        |
|          | <b>Salada</b>            |  |       |        |
|          | <b>Sobremesa</b>         |  |       |        |
|          | <b>Pão</b>               |  |       |        |

**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



Município de Leiria

# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



11 a 15 de Dezembro de 2023

|          |                          | Energia   |       |        |
|----------|--------------------------|---|-------|--------|
|          |                          | (kcal)  | (kJ)  |        |
| 2ª Feira | <b>Sopa</b>              | Creme de legumes <sup>(9)</sup>   | 147,3 | 616,3  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Hamburguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 335,2 | 1402,5 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>            | 411,2 | 1720,5 |
|          | <b>Salada</b>            | Tomate, pepino e orégãos  | 15,3  | 64,0   |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 68,1  | 284,9  |
| 3ª Feira | <b>Sopa</b>              | Sopa camponesa (feijão manteiga)  | 169,9 | 710,9  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa <sup>(3)(4)(12)</sup>          | 781,4 | 3269,4 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa   | 261,1 | 1092,4 |
|          | <b>Salada</b>            | Tomate, cenoura e beterraba ralada  | 37,6  | 157,3  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 68,1  | 284,9  |
| 4ª Feira | <b>Sopa</b>              | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>  | 129,1 | 540,2  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Lombo de porco estufado (cubos), Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                      | 466,1 | 1950,0 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>  | 247,7 | 1036,4 |
|          | <b>Salada</b>            | Cenoura, couve-roxa e alface  | 39,0  | 163,2  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 68,1  | 284,9  |
| 5ª Feira | <b>Sopa</b>              | Sopa de grão-de-bico  | 146,6 | 613,4  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Abrótea (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> e batata cozida                       | 309,3 | 1294,1 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , Batata cozida                                       | 420,8 | 1760,6 |
|          | <b>Salada</b>            | Feijão-verde, cenoura e couve-flor  | 44,3  | 185,4  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 68,1  | 284,9  |
| 6ª Feira | <b>Sopa</b>              | Sopa de agrião <sup>(9)</sup>   | 153,5 | 642,2  |
|          | <b>Prato Geral</b>       | Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco   | 542,5 | 2269,6 |
|          | <b>Prato Vegetariano</b> | Feijoada Vegetariana (soja) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco                           | 462,7 | 1935,9 |
|          | <b>Salada</b>            | Tomate, pepino e milho  | 58,3  | 243,9  |
|          | <b>Sobremesa</b>         | Fruta da época  | 56,2  | 235,1  |
|          | <b>Pão</b>               | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   | 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