



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância



4 a 8 de Dezembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽⁴⁾	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	226,8	948,9
	Salada	Tomate, milho e pepino	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	343,6	1437,6
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	205,1	858,1
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	22,3	93,3
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	85,0	355,6
	Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	308,2	1289,5
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	282,6	1182,4
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	17,0	71,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca)	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	185,5	776,1
	Salada	Alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia da Imaculada Conceição</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			

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



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância



11 a 15 de Dezembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	81,8	342,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	261,8	1095,4
	Salada	Tomate, pepino e orégãos	8,2	34,3
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	348,5
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	380,9	1593,7
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa	176,2	737,2
	Salada	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
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	284,6	1190,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	176,8	739,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e alface	20,1	84,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	221,7	927,6
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , Batata cozida	311,0	1301,2
	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
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	86,7	362,8
	Prato Geral	Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco	263,7	1103,3
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	340,8	1425,9
	Salada	Tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	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) Tremoço; (14) Moluscos