



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico



4 a 8 de Dezembro de 2023

		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(4)</sup>	336,2	1406,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e legumes	271,5	1136,0
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pepino	101,0	422,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	393,2	1645,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado <sup>(6)</sup> com abóbora, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	257,8	1078,6
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	85,0	355,6
	<b>Prato Geral</b>	Calamares no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	321,0	1343,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes de espinafres e grão de bico <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	307,5	1286,6
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino	18,8	78,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira (carne de vaca)	216,1	904,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan) <sup>(1)(6)</sup>	224,7	940,1
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>			

**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

1º 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>	81,8	342,3
	<b>Prato Geral</b>	Hamburguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	311,8	1304,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	335,1	1402,1
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e orégãos	8,2	34,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa <sup>(3)(4)(12)</sup>	435,2	1820,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa	193,3	808,8
	<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e beterraba ralada	21,4	89,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	330,5	1382,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	224,3	938,5
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-roxa e alface	21,9	91,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea (posta) com ovo <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> e batata cozida	263,3	1101,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , Batata cozida	330,4	1382,4
	<b>Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	25,6	107,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião <sup>(9)</sup>	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (vaca e porco aos cubos), Arroz branco	333,1	1393,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (soja) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	391,6	1638,5
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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) Tremeço; (14) Moluscos