

Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

1 a 5 de Janeiro de 2024

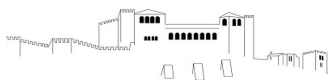


		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia Mundial da Paz</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	137,1	573,6
	Prato Geral	Empadão de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ (arroz)	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	451,3	1888,2
	Salada	Salada de tomate, pepino e alface	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	607,3	2540,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	427,0	1786,6
	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
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	324,3	1356,9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	324,4	1357,3
	Salada	Salada de alface, 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



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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

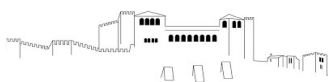
8 a 12 de Janeiro de 2024



		Energia	
		(kcal)	(kJ)
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽⁹⁾	142,2 595,0
	Prato Geral	Hambúguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,2 1402,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	336,7 1408,8
	Salada	Salada de tomate, alface, 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 feijão vermelho com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	92,2 385,8
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	472,9 1978,6
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	531,2 2222,5
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	38,9 162,8
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56,2/ 91,6 235,1/ 383,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1 284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	139,0 581,6
	Prato Geral	Jardineira (vaca aos cubos)	394,3 1649,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	336,4 1407,5
	Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	33,4 139,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2 235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1 284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6 425,1
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	325,2 1360,6
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	414,7 1735,1
	Salada	Salada de tomate, pepino e milho	58,3 243,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2 235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1 284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,2 440,2
	Prato Geral	Tirinhas de frango estufadas, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	338,1 1414,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e tomatada, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	296,0 1238,5
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	43,5 182,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2 235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1 284,9

Alérgénios: (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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

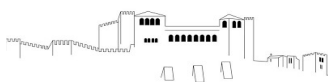
15 a 19 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	322,1	1347,7
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	313,2	1310,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	27,9	116,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos ⁽⁹⁾	143,6	600,8
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	581,7	2433,8
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	411,2	1720,5
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	66,8	279,5
	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	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	386,6	1617,5
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	420,8	1760,6
	Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	438,1	1833,0
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,7	1036,4
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e coentros	54,1	226,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Pescada cozida à posta ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	362,2	1515,4
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	285,8	1195,8
	Salada	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	15,2	63,6
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ⁽⁷⁾	56,2/88,8	235,1/371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

Alérgénios: (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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

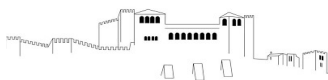
22 a 26 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	277,1	1159,4
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	313,2	1310,4
	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 de nabiça com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	103,5	433,0
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	664,8	2781,5
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	628,8	2630,9
	Salada	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	500,8	2095,3
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	339,4	1420,0
	Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	52,0	217,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	182,8	764,8
	Prato Geral	Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	472,3	1976,1
	Prato Vegetariano	Feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com ratatouille, Batata cozida	305,4	1277,8
	Salada	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	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 verde	105,2	440,2
	Prato Geral	Empadão de carne de vaca picada e cenoura (arroz)	391,0	1635,9
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	320,4	1340,6
	Salada	Salada de alface, tomate e milho	58,4	244,3
	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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

28 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	Prato Geral	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa e cebola picada ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , 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) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	542,5	2269,6
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , 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⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	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⁾⁽¹⁰⁾	749,3	3135,1
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes ⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,7	1856,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	27,9	116,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	285,8	1196,0
	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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos