



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

1 a 5 de Janeiro de 2024

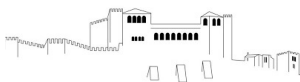


		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia Mundial da Paz</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	153,0	640,2
	Prato Geral	Empadão de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ (arroz)	489,2	2046,8
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	464,0	1941,4
	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⁾	598,0	2502,0
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	549,9	2300,8
	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	389,3	1628,8
	Prato Vegetariano	Hambúguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	371,0	1552,3
	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



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

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



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

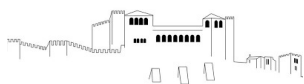
8 a 12 de Janeiro de 2024



		Energia	
		(kcal)	(kg)
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⁾	434,9 1806,7
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	394,8 1651,8
	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⁾	120,2 502,9
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	499,2 2088,7
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	691,4 2892,8
	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)	617,9 2585,3
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	416,3 1741,8
	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	117,5 491,6
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	344,0 1439,3
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	499,1 2088,2
	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	80,2 335,6
	Prato Geral	Tirinhas de frango estufadas, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	369,4 1532,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e tomatada, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	380,3 1591,2
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	50,6 211,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2 235,1
	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

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



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

15 a 19 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	390,1	1632,2
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	332,8	1392,4
	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⁾	368,7	1542,6
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	532,3	2227,1
	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⁾	435,6	1822,6
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	442,3	1850,6
	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 nabijas	127,1	531,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	507,8	2124,6
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	411,5	1721,7
	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	117,5	491,6
	Prato Geral	Pescada cozida à posta ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	380,2	1590,8
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	321,5	1345,2
	Salada	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	15,2	63,6
	Sobremesa	Fruta da época/ iogurte ⁽⁷⁾	56,2/88,8	235,1/371,5
	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

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



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

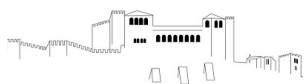
22 a 26 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	330,1	1381,1
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	332,8	1392,4
	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⁾	737,3	3084,9
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	724,2	3030,1
	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⁾	627,1	2623,8
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	418,7	1751,8
	Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	61,2	256,1
	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	630,3	2637,2
	Prato Vegetariano	Feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com ratatouille, Batata cozida	344,4	1441,0
	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	80,2	335,6
	Prato Geral	Empadão de carne de vaca picada e cenoura (arroz)	602,3	2520,0
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	370,7	1551,0
	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

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



Ementa

Ensino Secundário

28 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024



Município de Leiria

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
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	702,2	2938,0
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa e cebola picada ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	296,1	1238,9
	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	742,0	3104,5
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	381,1	1594,5
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	50,6	211,7
	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⁾	428,1	1791,2
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	457,7	1915,0
	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⁾	809,4	3386,5
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes ⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	566,6	2370,7
	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	117,5	491,6
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	324,8	1359,1
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	277,3	1160,2
	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

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) Tremoço; (14) Moluscos

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