



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

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	Sopa de Feijão-verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	257,0	1075,3
	Salada	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	12,2	51,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	107,5	449,8
	Prato Geral	Empadão de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ (arroz)	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	296,1	1238,9
	Salada	Salada de tomate, pepino e alface	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	351,8	1471,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	272,0	1138,0
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	215,6	902,1
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	226,4	947,3
	Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	17,6	73,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9



A
T
L

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

Jardim de Infância

8 a 12 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽⁹⁾	84,3	352,7
	Prato Geral	Hambúguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	211,6	885,3
	Salada	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	100,2	419,2
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	297,7	1245,6
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	299,8	1254,4
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	31,3/ 45,8	131,0/ 191,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	80,7	337,6
	Prato Geral	Jardineira (vaca aos cubos)	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	185,5	776,1
	Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	17,6	73,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	200,6	839,3
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	286,8	1200,0
	Salada	Salada de 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
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Tirinhas de frango estufadas, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	188,1	787,0
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e tomatada, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	161,4	675,3
	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

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 alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

15 a 19 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	212,0	887,0
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	16,6	69,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos ⁽⁹⁾	84,0	351,5
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	356,6	1492,0
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	261,8	1095,4
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	106,5	445,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	253,7	1061,5
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	311,0	1301,2
	Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	265,2	1109,6
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	176,8	739,7
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Pescada cozida à posta ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	249,6	1044,3
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	175,0	732,2
	Salada	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	6,4	26,8
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ⁽⁷⁾	31,3/ 88,8	131,0/ 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 alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

22 a 26 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	182,0	761,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	79,6	333,0
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	408,4	1708,7
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	401,8	1681,1
	Salada	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	82,3	344,3
	Prato Geral	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,2	1348,1
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	205,6	860,2
	Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	29,3	122,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	117,3	490,8
	Prato Geral	Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	205,3	859,0
	Prato Vegetariano	Feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com ratatouille, Batata cozida	200,4	838,5
	Salada	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Empadão de carne de vaca picada e cenoura (arroz)	342,1	1431,3
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	196,9	823,8
	Salada	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	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) Tremçoço; (14) Moluscos

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



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

28 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	87,6	366,5
	Prato Geral	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	380,9	1593,7
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa picada ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	176,2	737,2
	Salada	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	263,7	1103,3
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	235,2	984,1
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	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 grão de bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Caldeirada de pescada (à posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	201,9	844,7
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	253,1	1059,0
	Salada	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	31,3/ 53	131,0/ 221,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor	82,3	344,3
	Prato Geral	Perna de frango estufada c/ ervilhas e curgete, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	374,8	1568,2
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes ⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	255,4	1068,6
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,1	75,7
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	184,5	771,9
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	189,2	791,6
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	20,1	84,1
	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) Tremçoço; (14) Moluscos

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