

Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

1 a 5 de Janeiro de 2024



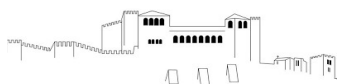
		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia Mundial da Paz</i>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,6	1036,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	348,3	1457,3
	Salada	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	13,9	58,2
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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)	336,2	1406,7
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	353,6	1479,5
	Salada	Salada de tomate, pepino e alface	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	398,4	1666,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	346,4	1449,3
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	228,4	955,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	240,0	1004,2
	Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	19,3	80,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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) Tremçoço; (14) Moluscos

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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

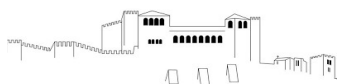
8 a 12 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
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⁾	311,8	1304,6
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,8	1036,8
	Salada	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	106,1	443,9
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	320,0	1338,9
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	359,8	1505,4
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	22,4	93,7
	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)	216,1	904,2
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	224,7	940,1
	Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	19,3	80,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	243,9	1020,5
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas	338,6	1416,7
	Salada	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	252,2	1055,2
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e tomatada, massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	228,7	956,9
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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) Moluscus

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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

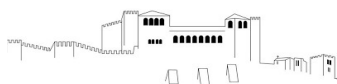
15 a 19 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	224,8	940,6
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,3	76,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	440,7	1843,9
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,1	1402,1
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	108,3	453,1
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	298,5	1248,9
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	330,4	1382,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	319,8	1338,0
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	224,3	938,5
	Salada	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	308,6	1291,2
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	212,5	889,1
	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 alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

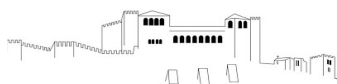
22 a 26 de Janeiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	194,8	815,0
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	89,1	372,8
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	479,1	2004,6
	Prato Vegetariano	Tofu Espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	161,9	677,4
	Salada	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos	14,6	61,1
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	359,5	1504,1
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	254,2	1063,6
	Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde	31,6	132,2
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	236,8	990,8
	Prato Vegetariano	Feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com ratatouille, Batata cozida	219,5	1277,0
	Salada	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	22,4	93,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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)	406,0	1698,7
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	227,0	949,8
	Salada	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

28 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024



			Energia	
			(kcal)	(kg)
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	435,2	1820,9
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com salsa picada ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	196,4	821,7
	Salada	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	333,1	1393,7
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	263,5	1102,5
	Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	27,4	114,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	235,1	983,7
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	308,0	1288,7
	Salada	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	33,6/ 53	140,6/ 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⁾	335,3	1402,9
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ legumes ⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	325,8	1363,1
	Salada	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,3	76,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	227,9	953,5
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	214,1	895,8
	Salada	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	21,9	91,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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