



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

5 a 9 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Hambúguer (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Hambúguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	211,6	885,3
	Hortícolas	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 camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	83,3	348,5
	Prato Geral	Medalhões de pescada com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	195,9	819,6
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	195,1	816,3
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	22,2	92,9
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	31,3/20,6	131,0/86,2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Febras de porco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	272,0	1138,0
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	164,6	688,7
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidos	37,5	156,9
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Massada de peixe com pimento (c/ massa cotovelo, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	204,2	854,4
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Massa cotovelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	235,9	987,0
	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
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	382,8	1601,6
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	297,4	1244,3
	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

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) Tremço; (14) Moluscos

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




Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

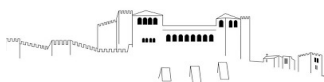
12 a 16 de Fevereiro de 2024

ica
people & food

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	206,0	861,9
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	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
3ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Carnaval		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
				
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	341,0	1426,7
	Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	196,7	823,0
	Salada	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	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
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,8	501,2
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	234,2	979,9
	Salada	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	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 vermelho com nabiça ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	115,6	483,7
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas ⁽¹²⁾	196,9	823,8
	Salada	Salada de pimentos, milho e cenoura	99,2	415,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

Alérgicos: (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

19 a 23 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Nuggets (frango) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de Cenoura	182,0	761,5
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de Cenoura	201,2	841,8
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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 Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	293,0	1225,9
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	353,2	1477,8
	Salada	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11,0	46,0
	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	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	234,2	979,9
	Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas, Arroz branco	350,3	1465,7
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	260,3	1089,1
	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
6ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	83,3	348,5
	Prato Geral	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	406,2	1699,5
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽⁶⁾ , Batata cozida	186,6	780,7
	Salada	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	19,7	82,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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

Jardim de Infância

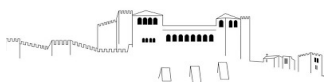
26 de Fevereiro a 1 de Março 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	Prato Geral	Empadão de atum e arroz no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	226,8	948,9
	Salada	Salada de tomate, milho, pepino e óregãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	343,6	1437,6
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	205,1	858,1
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor 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 abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	85,0	355,6
	Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	308,2	1289,5
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	282,6	1182,4
	Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	17,0	71,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha)	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	185,5	776,1
	Salada	Salada de alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	87,6	366,5
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	204,2	854,4
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	163,0	682,0
	Salada	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	19,1	79,9
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	31,3/ 53	131/ 221,8
	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

4 a 8 de Março de 2024

ica
people & food

		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	81,8	342,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	261,8	1095,4
	Salada	Salada de tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	8,2	34,3
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	83,3	348,5
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	380,9	1593,7
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	176,2	737,2
	Salada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	19,7	82,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	284,6	1190,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	176,8	739,7
	Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	20,6	86,2
	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	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	263,8	1103,7
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	235,2	984,1
	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 grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	221,7	927,6
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	311,0	1301,2
	Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	21,6	90,4
	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 alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

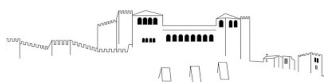
11 a 15 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	82,3	344,3
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	380,9	1593,7
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	176,2	737,2
	Salada	Salada de tomate, pepino e couve roxa	19,1	79,9
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	31,3/ 88,8	131/371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	163,8	685,3
	Salada	Salada de milho, beterraba e alface	104,0	435,1
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	191,3	800,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	226,4	947,3
	Salada	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	25,9	108,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽⁹⁾	84,3	352,7
	Prato Geral	Frango estufado, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	265,2	1109,6
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	163,0	682,0
	Salada	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas cozidos	49,9	208,8
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	408,4	1708,7
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	401,8	1681,1
	Salada	Salada de tomate, alface e pepino	11,0	46,0
	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 alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Jardim de Infância

18 a 22 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kg)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	82,3	344,3
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	318,8	1333,9
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	210,1	879,1
	Salada	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	14,5	60,7
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	214,2	896,2
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	253,1	1059,0
	Salada	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidos	38,2	159,8
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	31,3/20,6	131/86,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	83,3	348,5
	Prato Geral	Rolo de carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	208,7	873,2
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura	210,8	882,0
	Salada	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	19,7	82,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	281,4	1177,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	211,6	885,3
	Salada	Couve lombarda e cenoura cozidos e tomate	20,8	87,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	85,0	355,6
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	210,0	878,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	214,8	898,7
	Salada	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	22,2	92,9
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	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