

Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

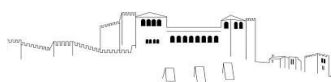
26 de Fevereiro a 1 de Março 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	Prato Geral	Empadão de atum e arroz no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	356,4	1491,2
	Hortícolas	Salada de tomate, milho, pepino e óregãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	531,9	2225,5
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	367,8	1538,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor 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 abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	412,6	1726,3
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	331,1	1385,3
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	29,3	122,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha)	394,3	1649,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitán estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	336,4	1407,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e coentros	20,8	87,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	366,7	1534,3
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	306,1	1280,7
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	32,7	136,8
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	56,2/82	140,6 / 343
	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

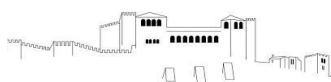
4 a 8 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	147,3	616,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,2	1402,5
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	411,2	1720,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	15,3	64,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	169,9	710,9
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	261,1	1092,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	466,1	1950,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,7	1036,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	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	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	542,5	2269,6
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	337,6	1412,5
	Hortícolas	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 grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	309,3	1294,1
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	420,8	1760,6
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	44,3	185,4
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

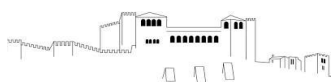
11 a 15 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	122,1	510,9
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	261,1	1092,4
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	33,5	140,2
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	56,2/ 88,8	235,1/ 371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	137,1	573,6
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	295,8	1237,6
	Hortícolas	Salada de milho, beterraba e alface	61,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	309,1	1293,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	324,4	1357,3
	Hortícolas	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	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 abóbora ⁽⁹⁾	142,2	595,0
	Prato Geral	Frango estufado, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	435,9	1823,8
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	306,1	1280,7
	Hortícolas	Cenoura, couve bruxelas e ervilhas cozidos	251,5	1052,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	664,8	2781,5
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	628,8	2630,9
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino	20,9	87,4
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

18 a 22 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	454,1	1900,0
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	290,0	1213,4
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	23,7	99,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	329,6	1379,0
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	392,1	1640,5
	Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidas	233,2	975,7
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2/41,2	235,1/172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	169,9	710,9
	Prato Geral	Rolo de carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	326,6	1366,5
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Arroz cenoura	315,9	1321,7
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	595,8	2492,8
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	311,9	1305,0
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos e tomate	40,8	170,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	316,3	1323,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	307,4	1286,2
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	43,2	180,7
	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