

Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

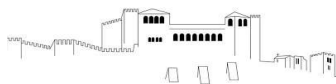
26 de Fevereiro a 1 de Março 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	Prato Geral	Empadão de atum e arroz no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾	336,2	1406,7
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	271,5	1136,0
	Hortícolas	Salada de tomate, milho, pepino e óregãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	393,2	1645,1
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	257,8	1078,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor 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 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)	321,0	1343,1
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	307,5	1286,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	18,8	78,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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)	216,1	904,2
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	224,7	940,1
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	257,6	1077,8
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	210,5	880,7
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	22,5	94,1
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	33,6 / 53	140,6 / 221,8
	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) 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

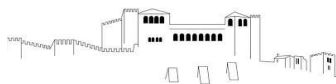
4 a 8 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
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⁾	311,8	1304,6
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,1	1402,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	8,2	34,3
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	435,2	1820,9
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	193,3	808,8
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	21,4	89,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	330,5	1382,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	224,3	938,5
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	21,9	91,6
	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	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	333,1	1393,7
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	263,5	1102,5
	Hortícolas	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 grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	263,3	1101,6
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	330,4	1382,4
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	25,6	107,1
	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) 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

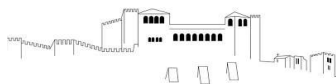
11 a 15 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(k.g)	
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⁾	435,2	1820,9
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	193,3	808,8
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	31,3/ 88,8	131,0/ 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⁾	247,6	1036,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	212,3	888,3
	Hortícolas	Salada de milho, beterraba e alface	105,7	442,2
	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	234,7	982,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	240,0	1004,2
	Hortícolas	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	31,6	132,2
	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⁾	319,8	1338,0
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	210,5	880,7
	Hortícolas	Cenoura, couve bruxelas e ervilhas cozidas	55,3	231,4
	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⁾	479,1	2004,6
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	471,6	1973,2
	Hortícolas	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) 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

18 a 22 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
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	333,5	1395,4
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	223,7	936,0
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	16,2	67,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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	258,3	1080,7
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	308,0	1288,7
	Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidos	41,6	174,1
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	33,6/ 41,2	140,6/ 172,4
	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	227,2	950,6
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura	236,8	990,8
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	21,4	89,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	373,3	1561,9
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,0	1033,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	24,0	100,4
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	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⁾	222,8	932,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	228,4	955,6
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho	98,9	413,8
	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) Tremçoço; (14) Moluscos

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