



Município de Leiria

# Ementa

Ensino Secundário

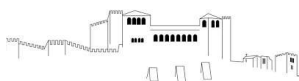
26 de Fevereiro a 1 de Março 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	127,1	531,8
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum e arroz no forno <sup>(3)(4)</sup>	489,2	2046,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e legumes	450,8	1886,1
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho, pepino e óregãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	58,3	243,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	592,0	2476,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado <sup>(6)</sup> com abóbora, Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	448,0	1874,4
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	50,6	211,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e espinafres <sup>(9)</sup>	127,3	532,6
	<b>Prato Geral</b>	Calamares no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	493,3	2064,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes de espinafres e grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	379,9	1589,5
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	29,3	122,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha)	617,9	2585,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) <sup>(1)(6)</sup>	416,3	1741,8
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e coentros	20,8	87,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup>	444,0	1857,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup>	390,6	1634,3
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	35,3	147,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Maçã assada	56,2/82	140,6 / 343
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 alérgeno (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Ensino Secundário

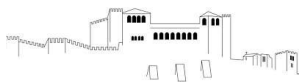
4 a 8 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	147,3	616,3
	<b>Prato Geral</b>	Hamburguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	431,8	1806,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	529,2	2214,2
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	15,3	64,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>(6)(13)</sup>	262,7	1099,1
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola <sup>(3)(4)(6)(12)(13)</sup>	702,2	2938,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola <sup>(6)(12)(13)</sup>	296,1	1238,9
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	129,1	540,2
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	540,5	2261,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	408,4	1708,7
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião <sup>(9)</sup>	153,5	642,2
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	792,7	3316,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada Vegetariana (tofu) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	381,1	1594,5
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e milho	51,6	215,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Batata cozida	328,9	1376,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(6)(9)(13)</sup> , Batata cozida	459,3	1921,7
	<b>Hortícolas</b>	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	51,6	215,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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

Ensino Secundário

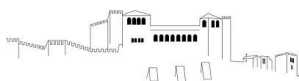
11 a 15 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	122,1	510,9
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola <sup>(3)(4)(6)(12)(13)</sup>	702,2	2938,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola <sup>(6)(12)(13)</sup>	296,1	1238,9
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e couve roxa	33,5	140,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte <sup>(7)</sup>	56,2/ 88,8	235,1/ 371,5
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	418,0	1748,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de seitan e cogumelos <sup>(1)(6)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	376,8	1576,5
	<b>Hortícolas</b>	Salada de milho, beterraba e alface	61,2	256,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres <sup>(9)</sup>	122,6	513,0
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	335,4	1403,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de ervilhas	344,0	1439,3
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	61,2	256,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora <sup>(9)</sup>	194,7	814,6
	<b>Prato Geral</b>	Frango estufado, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	503,5	2106,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup>	390,6	1634,3
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas cozidos	260,6	1090,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	<b>Prato Geral</b>	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	737,3	3084,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	724,2	3030,1
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, alface e pepino	20,9	87,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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

Ensino Secundário

18 a 22 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor	134,0	560,7
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas (aves) <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> com molho de tomate, Arroz branco	555,8	2325,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Barrinhas vegetarianas <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz branco	322,3	1348,5
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	23,7	99,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Pescada estufada (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	361,6	1512,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	457,7	1915,0
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidos	237,7	994,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	56,2/41,2	235,1/172,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>(6)(13)</sup>	127,3	532,6
	<b>Prato Geral</b>	Rolo de carne (carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de cenoura	558,1	2335,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> , Arroz de cenoura	359,8	1505,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Alho-francês <sup>(9)</sup>	129,1	540,2
	<b>Prato Geral</b>	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	752,2	3147,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	392,6	1642,6
	<b>Hortícolas</b>	Couve lombarda e cenoura cozidos e tomate	44,0	184,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e espinafres <sup>(9)</sup>	127,3	532,6
	<b>Prato Geral</b>	Calamares <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> , Arroz de feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	384,3	1607,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer (feijão preto) <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	327,0	1368,2
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	43,2	180,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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