

Município de Leiria

## Ementa

Jardim de Infância

8 a 12 de Abril de 2024

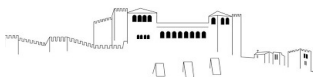


			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Calamares <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(10)(14)</sup> , Arroz de cenoura	212,0	887,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	16,6	69,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos <sup>(9)</sup>	84,0	351,5
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	356,6	1492,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	261,8	1095,4
	<b>Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	106,5	445,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Grão-de-bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Paloco à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	254,0	1062,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(6)(9)(13)</sup> , Batata cozida	311,0	1301,2
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	89,1	372,8
	<b>Prato Geral</b>	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	265,2	1109,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	176,8	739,7
	<b>Salada</b>	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Pescada cozida à posta <sup>(2)(4)(14)</sup> com ovo cozido <sup>(3)</sup> , Batata cozida	249,6	1044,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , Batata cozida	175,0	732,2
	<b>Salada</b>	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	6,4	26,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ logurte <sup>(7)</sup>	31,3/ 88,8	131,0/ 371,5
	<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) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Jardim de Infância

15 a 19 de Abril de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets (frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de cenoura	182,0	761,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de cenoura	216,8	907,1
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça com feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	88,9	372,0
	<b>Prato Geral</b>	Pescada espiritual (posta) com batata palha <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	408,4	1708,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu espiritual com batata palha <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	401,8	1681,1
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Couve-flor	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	322,2	1348,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete <sup>(1)(6)(7)(9)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	205,6	860,2
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e feijão verde	29,3	122,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes e massinhas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup>	117,3	490,8
	<b>Prato Geral</b>	Filete de pescada à ratatouille <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	205,3	859,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão vermelho com ratatouille <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	200,4	838,5
	<b>Salada</b>	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	20,6	86,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de carne de vaca picada e cenoura (arroz) <sup>(9)(10)(11)</sup>	342,0	1430,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) <sup>(12)</sup>	196,9	823,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<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

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Jardim de Infância

22 a 26 de Abril de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa juliana (couve-lombarda)	87,6	366,5
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa <sup>(3)(4)(6)(12)(13)</sup> , Batata cozida	380,9	1593,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com salsa picada <sup>(6)(12)(13)</sup> , Batata cozida	176,2	737,2
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	263,7	1103,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (c/ tofu) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	235,2	984,1
	<b>Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	22,3	93,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão de bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Caldeirada de pescada (à posta) <sup>(2)(4)(14)</sup>	201,9	844,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	253,1	1059,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	31,3/ 53	131,0/ 221,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Dia da Liberdade</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	72,0	301,2
	<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 tomate	184,5	771,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de tomate	189,2	791,6
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	20,1	84,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<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) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Jardim de Infância

29 de Abril a 3 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres <sup>(9)</sup>	73,0	305,4
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer (aves) <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	276,4	1156,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	211,6	885,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<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>	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Medalhões de pescada com cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	195,9	819,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	195,1	816,3
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	22,2	92,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	31,3/20,6	131,0/86,2
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Dia do trabalhador</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe com pimento (massa cotovelo, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup>	204,2	854,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Massa cotovelo <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	235,9	987,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	20,1	84,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas	82,4	344,8
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru no forno com limão <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	382,8	1601,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	297,4	1244,3
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	31,3	131,0
	<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

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos