



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

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	224,8	940,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e beterraba	18,3	76,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	440,7	1843,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	335,1	1402,1
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	108,3	453,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	298,5	1248,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(6)(9)(13)</sup> , Batata cozida	330,4	1382,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e cenoura	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	319,8	1338,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	228,7	956,9
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, milho, pepino e coentros	98,9	413,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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	308,6	1291,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , Batata cozida	212,5	889,1
	<b>Hortícolas</b>	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	23,5	98,3
	<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

**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) Tremço; (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 alérgénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

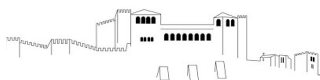
15 a 19 de Abril de 2024



		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	194,8	815,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Arroz de cenoura	230,4	964,0
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabíça com feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	89,1	372,8
	<b>Prato Geral</b>	Pescada espiritual (posta) com batata palha <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	479,1	2004,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu espiritual com batata palha <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	161,9	677,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	14,6	61,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	359,5	1504,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	254,2	1063,6
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e feijão verde	31,6	132,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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	236,8	990,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão vermelho com ratatouille <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	219,5	1277,0
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	22,4	93,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	406,0	1698,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) <sup>(12)</sup>	227,0	949,8
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e milho	100,5	420,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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

1º Ciclo do Ensino Básico

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	435,2	1820,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade com salsa picada <sup>(6)(12)(13)</sup> , Batata cozida	196,4	821,7
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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	333,1	1393,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (c/ tofu) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	263,5	1102,5
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	27,4	114,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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>	235,1	983,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	308,0	1288,7
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e milho	102,0	426,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	33,6/ 53	140,6/ 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>Hortícolas</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	227,9	953,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de tomate	214,1	895,8
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	21,9	91,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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

1º Ciclo do Ensino Básico

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>	311,8	1304,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	247,8	1036,8
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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	213,0	891,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	269,4	1127,2
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	24,0	100,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	33,6/41,2	140,6/172,4
	<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>Hortícolas</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>	257,6	1077,8
	<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>	284,4	1189,9
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	21,9	91,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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)	452,1	1891,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	325,8	1363,1
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	33,6	140,6
	<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