



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

6 a 10 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Agridão ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	218,8	915,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	230,4	964,0
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	19,3	80,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	82,3	344,3
	Prato Geral	Coxa de frango estufada com ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	408,7	1710,0
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	325,8	1363,1
	Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	22,3	93,3
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	432,6	1810,0
	Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	248,2	1038,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	33,6/45,8	140,6/ 191,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,8	501,2
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	247,6	1036,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	319,7	1337,6
	Hortícolas	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	22,4	93,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com nabiça ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	106,4	445,2
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,2	1406,7
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	227,0	949,8
	Hortícolas	Salada de pimentos, milho e cenoura	99,2	415,1
	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) 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

13 a 17 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Nuggets (frango) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de Cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	194,8	815,0
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de Cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	229,6	960,6
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	363,5	1520,9
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	409,3	1712,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	31,3/ 45,8	131,0/ 191,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Crema de ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	247,6	1036,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	319,7	1337,6
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	22,4	93,7
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	83,3	348,5
	Prato Geral	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	506,4	2118,8
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	219,0	916,3
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	21,4	89,5
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Crema de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	384,6	1609,2
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	311,0	1301,2
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	27,4	114,6
	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) 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

20 a 24 de Maio de 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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,2	1406,7
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	271,5	1136,0
	Hortícolas	Salada de tomate, milho, pepino	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 ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	393,2	1645,1
	Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , 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			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Feriado Municipal		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª 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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	257,6	1077,8
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	216,1	904,2
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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

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

27 a 31 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	81,8	342,3
	Prato Geral	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	311,8	1304,6
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽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 de grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de batata cozida e feijão frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	298,0	1246,8
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	196,4	821,7
	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
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Lombo de porco estufado (cubos) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	330,5	1382,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , 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			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Dia de Corpo de Deus		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Bacalhau espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	454,9	1903,3
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	471,6	1973,2
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado ⁽⁷⁾	33,6/ 139,5	140,6/ 583,7
	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

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