

Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

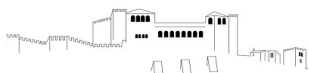
6 a 10 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	313,1	1310,0
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	313,2	1310,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	33,4	139,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	122,1	510,9
	Prato Geral	Coxa de frango estufada com ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	555,4	2323,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,7	1856,4
	Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura	43,5	182,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Paloco com grão e ovo com picadinho de cebola esalsa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	516,8	2162,3
	Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	315,5	1320,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56,2/91,6	235,1/383,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	177,7	743,5
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	405,2	1695,4
	Hortícolas	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com nabiça ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	120,8	505,4
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	320,4	1340,6
	Hortícolas	Salada de pimentos, milho e cenoura	58,2	243,5
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

13 a 17 de Maio de 2024

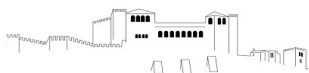


		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Nuggets (frango) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de Cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	277,1	1159,4
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de Cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	332,3	1390,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	491,0	2054,3
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	560,8	2346,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56,2/ 91,6	235,1/ 383,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	405,2	1695,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	169,9	710,9
	Prato Geral	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	592,9	2480,7
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	302,6	1266,1
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	43,5	182,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	508,7	2128,2
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	364,5	1525,1
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

20 a 24 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	127,1	531,8
	Prato Geral	Empadão de atum e arroz no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	434,4	1817,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	356,4	1491,2
	Hortícolas	Salada de tomate, milho, pepino	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	531,9	2225,5
	Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	367,8	1538,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	43,5	182,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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)	117,4	491,2
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	366,7	1534,3
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	306,1	1280,7
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	32,7	136,8
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	56,2/82	140,6 / 343
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	394,3	1649,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,4	1407,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e coentros	20,8	87,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

27 a 31 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	147,3	616,3
	Prato Geral	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,2	1402,5
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	411,2	1720,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	15,3	64,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de batata cozida e feijão frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	572,5	2395,3
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de cebola e salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	261,1	1092,4
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	44,3	185,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Lombo de porco estufado (cubos) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	466,1	1950,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,7	1036,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Bacalhau espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	627,6	2625,9
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	628,8	2630,9
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado ⁽⁷⁾	56,2/139,5	235,1/ 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) Tremeço; (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