

Município de Leiria

# Ementa

Ensino Secundário

6 a 10 de Maio de 2024

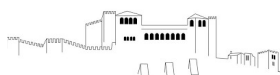


		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião <sup>(9)</sup>	153,5	642,2
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	378,1	1582,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) <sup>(11)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	332,8	1392,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	33,4	139,7
	<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 de couve-lombarda	122,1	510,9
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de frango estufada com ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	630,2	2636,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	566,6	2370,7
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, brócolos e cenoura	33,4	139,7
	<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>	Creme de ervilhas	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Paloco com grão e ovo com picadinho de cebola esalsa <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata cozida	672,2	2812,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	375,1	1569,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	56,2/ 91,6	235,1/ 383,3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)</sup>	230,2	963,2
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	418,0	1748,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	522,8	2187,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	38,9	162,8
	<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 feijão vermelho com nabiça <sup>(6)(13)</sup>	120,8	505,4
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	489,2	2046,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes e ervilhas <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	370,7	1551,0
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pimentos, milho e cenoura	58,2	243,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	56,2	235,1
	<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

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 alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Ensino Secundário

13 a 17 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres <sup>(9)</sup>	122,6	513,0
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets (frango) no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de Cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	330,1	1381,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de Cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	381,5	1596,2
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	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
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião <sup>(9)</sup>	153,5	642,2
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	588,0	2460,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	642,8	2689,5
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	20,9	87,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	56,2/ 91,6	235,1/ 383,3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	117,5	491,6
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	418,0	1748,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	522,8	2187,4
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	38,9	162,8
	<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 camponesa (feijão manteiga) <sup>(6)(13)</sup>	262,7	1099,1
	<b>Prato Geral</b>	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Batata cozida	632,8	2647,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu grelhado <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> , Batata cozida	360,5	1508,3
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	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
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	560,8	2346,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	459,8	1923,8
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura 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

**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) 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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

# Ementa

Ensino Secundário

20 a 24 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum e arroz no forno <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	489,2	2046,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e legumes <sup>(9)(10)(11)</sup>	450,8	1886,1
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho, pepino	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 <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	592,0	2476,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> , 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>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Feriado Municipal</b>		
	<b>Hortícolas</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
5ª 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)(9)(10)(11)(14)</sup>	444,0	1857,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</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
6ª 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) <sup>(9)(10)(11)</sup>	617,9	2585,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</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

**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

Ensino Secundário

27 a 31 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	147,3	616,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	431,8	1806,7
	Prato Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	529,2	2214,2
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	15,3	64,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de batata cozida e feijão frade <sup>(6)(13)</sup>	421,5	1763,6
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de cebola e salsa <sup>(6)(12)(13)</sup>	296,1	1238,9
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	51,6	215,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	129,1	540,2
	Prato Geral	Lombo de porco estufado (cubos) <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	540,5	2261,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	408,4	1708,7
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<b>Dia de Corpo de Deus</b>		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião <sup>(9)</sup>	153,5	642,2
	Prato Geral	Bacalhau espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	737,3	3084,9
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)</sup>	724,2	3030,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado <sup>(7)</sup>	56,2/ 139,5	235,1/ 583,7
	Pão	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

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