



Município de Leiria

# Ementa

Jardim de Infância

6 a 10 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agridão <sup>(9)</sup>	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	206,0	861,9
	<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>	216,8	907,1
	<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	17,6	73,6
	<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 couve-lombarda	82,3	344,3
	<b>Prato Geral</b>	Coxa de frango estufada com ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	351,8	1471,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com legumes <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	255,4	1068,6
	<b>Salada</b>	Couve-flor, brócolos e cenoura	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>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata cozida	341,0	1426,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	196,7	823,0
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e coentros	7,7	32,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	31,3/ 45,8	131,0/ 191,6
	<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>	119,8	501,2
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	206,5	864,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	234,2	979,9
	<b>Salada</b>	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	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 vermelho com nabiça <sup>(6)(13)</sup>	115,6	483,7
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum (arroz) <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	312,7	1308,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Empadão de arroz e legumes e ervilhas <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	196,9	823,8
	<b>Salada</b>	Salada de pimentos, milho e cenoura	99,2	415,1
	<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) 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

13 a 17 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>	Nuggets (frango) no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de Cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	182,0	761,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Seitan assado com legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de Cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	201,2	841,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	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>	Sopa de Agrião <sup>(9)</sup>	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	293,0	1225,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	353,2	1477,8
	<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	11,0	46,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	31,3/ 45,8	131,0/ 191,6
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	84,5	353,5
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	206,5	864,0
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	234,2	979,9
	<b>Salada</b>	Salada de cenoura, couve roxa 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
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>(6)(13)</sup>	83,3	348,5
	<b>Prato Geral</b>	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Batata cozida	406,2	1699,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu grelhado <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> , Batata cozida	186,6	780,7
	<b>Salada</b>	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	19,7	82,4
	<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 feijão verde	68,4	286,2
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	350,3	1465,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	260,3	1089,1
	<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

**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

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 <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes <sup>(9)(10)(11)</sup>	226,8	948,9
	Salada	Salada de tomate, milho, pepino	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	343,6	1437,6
	Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	205,1	858,1
	Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	22,3	93,3
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<b>Feriado Municipal</b>		
	Salada			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	87,6	366,5
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	204,2	854,4
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	163,0	682,0
	Salada	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	19,1	79,9
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	31,3/ 53	131/ 221,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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) <sup>(9)(10)(11)</sup>	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	185,5	776,1
	Salada	Salada de alface, cenoura e coentros	9,2	38,5
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	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

27 a 31 de Maio de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	81,8	342,3
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	276,4	1156,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	261,8	1095,4
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>	8,2	34,3
	<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 grão-de-bico	79,4	332,2
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea (posta) com ovo cozido <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de batata cozida e feijão frade <sup>(6)(13)</sup>	244,8	1024,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa <sup>(6)(12)(13)</sup>	179,3	750,2
	<b>Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	21,6	90,4
	<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>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	76,7	320,9
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado (cubos) <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	284,6	1190,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão de bico <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	176,8	739,7
	<b>Salada</b>	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	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
5ª Feira	<b>Sopa</b>			
	<b>Prato Geral</b>			
	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Dia de Corpo de Deus</b>		
	<b>Salada</b>			
	<b>Sobremesa</b>			
	<b>Pão</b>			
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião <sup>(9)</sup>	86,7	362,8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	396,2	1657,7
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)</sup>	401,8	1681,1
	<b>Salada</b>	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelado <sup>(7)</sup>	31,3/ 139,5	131,0/ 583,7
	<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 alérgeno (12) Sulfitos