

**Parecer:**

Concordo com a informação em apreço, bem como com as propostas nela constantes.

Ao órgão competente para autorização da realização da despesa e abertura do procedimento.

**Despacho:**

Concordo.

À Câmara Municipal, para autorização da realização da despesa e abertura do procedimento, nos termos propostos, bem como a aprovação das peças procedimentais.

Proceder às diligências necessárias.

Gonçalo Nuno Bertolo Gordalina Lopes  
PRESIDENTE  
28-04-2026

Assinatura Digital Certificada 2

**INFORMAÇÃO | INÍCIO DO PROCEDIMENTO****Considerando:**

- A proposta de aquisição externa do serviço requisitante – Divisão de Programas Educativos (DIPE) (NIPG 22396/2026 – PAQ'S 596 e 597/2026), na qual identifica a necessidade de celebrar um contrato para **fornecimento e distribuição agregado, por lotes, de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente** - (código de CPV **15894210 – Refeições para escolas**), sustentada no facto de o Município não dispor de equipamentos e meios que possam assegurar esta necessidade;
- Que, de acordo com a alínea *hh*) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, compete à Câmara Municipal deliberar no domínio da ação social escolar, designadamente no que respeita a alimentação, alojamento e atribuição de auxílios económicos a estudantes;
- O Programa de Generalização do Fornecimento de Refeições Escolares aos Alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico, conforme Despacho n.º 22 251/2005, de 25 de outubro, conjugado com o Despacho n.º 18987/2009, do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação, de 17 de agosto de 2009;
- O Programa "Serviço de Refeições – 1.º CEB" existente no concelho de Leiria, desde o ano letivo 2001/2002, aprovado por deliberação camarária de 24 de outubro de 2001;
- O Programa de Expansão e Desenvolvimento de Educação Pré-Escolar, de harmonia com a Lei-Quadro n.º 5/97, de 10 de fevereiro, o Decreto-Lei n.º 147/97, de 11 de julho, e o Acordo de Colaboração tripartido, celebrado em 8 de julho de 1998, entre os Ministérios da Educação, do Trabalho e Solidariedade e a Associação Nacional de Municípios Portugueses;
- A concretização da transferência de competências nos órgãos municipais, no domínio da educação, operada pelo Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro, na redação dada pelo Decreto-Lei n.º 84/2019, de 28 de junho, que procede igualmente ao reforço das áreas que anteriormente foram descentralizadas para os municípios, conferindo-lhes, também, novas competências, nomeadamente a gestão dos refeitórios escolares dos 2.º ciclos, 3.º ciclos e secundário;
- Assumindo, o Município de Leiria, a gestão direta de alguns programas de fornecimento de refeições escolares e Atividades de Animação e Apoio às famílias do Pré-escolar, tal como a gestão dos refeitórios escolares dos 2.º, 3.º ciclos e Escolas Secundárias, e não possuindo serviços que possam assegurar esta necessidade (os recursos materiais e humanos necessários para a execução dos referidos programas), torna-se necessário à sua contratação externa;
- A existência do Acordo Quadro 1/2022, para confeção e fornecimento de refeições escolares - Lote 4 Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria;



## Divisão de Contratação Pública

- Que, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), a entidade adjudicante deve convidar a apresentar propostas os cocontratantes do Acordo Quadro, que reúnam as condições necessárias para a execução das prestações objeto do contrato a celebrar;
- A adesão do Município de Leiria à Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, conforme deliberação da Câmara Municipal de 02 de outubro de 2012 (deliberação n.º 21/2012).

**Propõe assim, o serviço requisitante (DIPE)** que seja desencadeado o procedimento de consulta prévia ao abrigo do Acordo Quadro 1/2022 - Fornecimento de Refeições Escolares – **Lote 4 – Fornecimento e distribuição agregado de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente**, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), aprovado pelo Decreto-Lei n.º 18/2008, de 29 de janeiro, na sua redação atual, para a aquisição de bens acima identificada, nos termos abaixo expostos.

**Do procedimento de contratação:**

1. O procedimento de contratação em apreço prevê a celebração de um contrato misto. O recurso a este tipo de contrato nos termos do artigo 32.º do CCP, justifica-se pelo facto de as prestações a abranger pelo respetivo objeto serem funcionalmente incidíveis, uma vez que a aquisição de bens em apreço, inclui serviços de confeção e transporte das refeições. Os mesmos encontram-se intrinsecamente associados ao respetivo fornecimento.
2. O contrato a celebrar será reduzido a escrito e encontra-se sujeito à fiscalização prévia do Tribunal de Contas, nos termos do artigo 46.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, não podendo entrar em execução antes do visto ou declaração de conformidade, nos termos do artigo 45.º, n.º 4 da LOPTC.
3. Para efeitos de legalidade e regularidade financeira da despesa inerente aos contratos a celebrar, estima-se que o respetivo preço contratual não deverá exceder **€4.447.780,00** acrescido de IVA à taxa legal em vigor, compatibilização a satisfazer pela classificação orgânica e económica 02/020220, inscrita no Plano de Atividades - 2025/A/49, de acordo com dados constantes da tabela abaixo:

Lotes	Bem/Serviço	Tipologia	Preço Unitário	Valor 2026	Valor 2027	Total	Proposta Cabimento	
							N.º	Autorização
1	Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB - (Confeção em escolas so 1.º Ciclo)	Refeição - Transportadas a Quente	€2,50	€465.150,00	€935.837,50	€1.400.987,50	2049	28/04/2026
		Refeição – Confeção e fornecimento no local	€2,50	€334.950,00	€534.327,25	€1.008.837,50		
		<b>Total Lote 1</b>		<b>€800.100,00</b>	<b>€1.609.725,00</b>	<b>€2.409.825,00</b>		
2	Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário - (confeção em escolas do 2.º	Refeição - Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB - confeccionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	€2,50	€137.550,00	€276.737,50	€414.287,50	2408	27/04/2026
		Refeição - Transportadas a Quente – 2º, 3º ciclos e	€2,85	€110.352,00	€0,00	€110.352,00		



## Divisão de Contratação Pública

e 3.º ciclos e Secundário)	Secundário - confeccionadas nas escolas do secundário						
	Refeição - Confeção e fornecimento no local - JI e 1.º CEB - confeccionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo	€2,50	€66.150,00	€133.087,50	199.237,50		
	Refeição - Confeção e fornecimento no local - 2.º, 3.º ciclos e Secundário	€2,85	€432.288,00	€881.790,00	€1.314.078,00		
	<b>Total Lote 2</b>		<b>€746.340,00</b>	<b>€1.291.615,00</b>	<b>€2.037.955,00</b>		
<b>TOTAIS</b>			<b>€1.546.440,00</b>	<b>€2.901.340,00</b>	<b>€4.447.780,00</b>		

4. Trata-se de um compromisso plurianual enquadrado na autorização genérica da Assembleia Municipal de Leiria, deliberada na sua sessão de 28 de novembro de 2025, aquando da aprovação dos documentos previsionais para 2026.

5. Nos termos do n.º 2 do artigo 40.º do CCP, conjugado com a alínea f) do n.º 1 do artigo 33.º do Anexo I à Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, é da competência da Câmara Municipal, a aprovação das peças do procedimento, das quais se destaca:

- Fixação do preço base em **€4.447.780,00**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor, distribuído e fundamentado da seguinte forma:
  - a) **Lote 1** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (**confeção em escolas do 1.º ciclo**), no valor de **€2.409.825,00** acrescido de IVA à taxa legal em vigor, fundamentado, com base no preço unitário adjudicado no ano letivo anterior (€2,27), ao qual foi adicionado o índice de preços do consumidor, de 2025 (2,3%) e a percentagem correspondente ao aumento do salário mínimo para 2026 (5,7%), resultando, desta forma, o valor unitário arredondado de €2,50/refeição para o **Lote 1**;
  - b) **Lote 2** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário – (**confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e secundário**), no valor de **€2.037.955,00** acrescido de IVA, fundamentado, com base no preço unitário adjudicado no ano letivo anterior (€2,64), ao qual foi adicionado o índice de preços do consumidor de 2025 (2,3%) e a percentagem correspondente ao aumento do salário mínimo para 2026 (5,7%), resultando, desta forma, o preço unitário arredondado de **€2,50/refeição** para as **Refeições Transportadas a Quente JI e 1.º CEB confeccionadas nas escolas de 2.º e 3.º ciclo e refeições**, e de preço unitário arredondado de **€2,85/refeição**, para as **Refeições – Transportadas a Quente – 2.º e 3.º ciclos e Secundário e Refeições Confeccionadas no Local 2.º e 3.º ciclos e Secundário**.
- A divisão em 2 lotes, em cumprimento do disposto no artigo 46.º-A do CCP;
- Fixação de um prazo de vigência do contrato a celebrar correspondente ao ano letivo 2026/2027, com início previsível a 1 de setembro de 2026;
- **A exigência de prestação de caução no montante de 5% do preço contratual**, considerando o montante estimado do contrato, mas também a complexidade dos serviços no que diz respeito ao impacto social que teria a



## Divisão de Contratação Pública

interrupção da prestação dos serviços ou o não cumprimento dos mesmos nas condições previstas no caderno de encargos, junto das famílias e da comunidade educativa;

- Opção pelo critério de adjudicação da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade da avaliação do preço;
- Fixação dos seguintes fatores de desempate, a aplicar em caso de empate, aferido nos termos do ponto anterior, pela ordem a seguir apresentada:
  - No caso de se verificar empate entre propostas, deve ser adjudicada a proposta que **apresentar o maior número de recursos humanos** afetos ao fornecimento de bens e serviços, nos termos do disposto no n.º 3 da Cláusula 11.ª da Parte II – Cláusulas Técnicas do Caderno de Encargos e de acordo com o número previsível de refeições a fornecer constante do **Anexo A** do Caderno de Encargos;
  - Caso o empate subsista, será realizado um sorteio, a realizar em ato público a convocar pelo júri do procedimento, por forma a selecionar a proposta a adjudicar.

6. Relativamente à tramitação procedimental, propõe-se, nos termos do artigo 259.º do CCP, que seja dirigido um convite à apresentação de propostas aos cocontratantes do Lote 4 do Acordo Quadro n.º 1/2022 da CIMRL, a saber:

- A. **EUREST PORTUGAL** - Sociedade Europeia de Restaurantes Lda.; NIPC 500 347 506; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- B. **GERTAL - Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação, S.A.**; NIPC 500126623; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- C. **ICA/Nordigal (Consórcio), representado pela entidade ICA - Indústria e Comércio Alimentar, S.A.**; NIPC 501 426 230; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições);
- D. **UNISELF – Sociedade de Restaurantes Públicos e Privados, S.A.**; NIPC 501 323 325; CAE 56290 (Outras atividades de serviço de refeições).

7. Quanto ao modo de apresentação de propostas propõe-se que a entrega ocorra na plataforma eletrónica AnoGov, com o endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces/>, nos termos do disposto no artigo 62.º do CCP.

8. Para condução do procedimento, propõe-se que sejam indicados para a constituição do Júri do procedimento e técnicos procedimentais, os seguintes elementos:

Elementos do júri do procedimento

- Sofia Pereira (Presidente)
- Paulo Felício (Vogal Efetivo)
- Cláudia Almeida (Vogal Efetivo)
- Isabel Quintal (Vogal Suplente)
- Célia Rodrigues (Vogal Suplente)
- Diogo Oliveira (Vogal Suplente)
- Diana Ferreira (Vogal Suplente)

Técnicos procedimentais:

- Isabel Marto
- Isabel Sampaio
- Rute Anastácio
- Erica Craveiro
- Neuza Frazão
- Ana Serra



## Divisão de Contratação Pública

- 
- Cristiana Gaspar
  - José Areia
  - Diana Ferreira

9. Ao abrigo do n.º 2 do artigo 69.º do Código dos Contratos Públicos (CCP), propõe-se que seja delegada no Júri nomeado a competência de prestação de esclarecimentos (artigo 50.º do CCP), que não impliquem retificações às peças do procedimento.

10. Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pela Dirigente da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestora do Contrato.

11. Dando cumprimento ao estatuído no n.º 5 do artigo 67.º e no n.º 7 do artigo 290.º-A, ambos do CCP, antes do início de funções, os elementos propostos para júri do procedimento e para gestor do contrato, respetivamente, terão de subscrever uma declaração de inexistência de conflitos de interesse, conforme modelos previstos no Anexo XIII ao CCP.

12. Fazem parte da presente informação os seguintes documentos em anexo: o Ofício Convite e o Caderno de Encargos.

O órgão competente toma a decisão de contratar e de autorizar a respetiva despesa, nos termos do artigo 36.º do CCP, conjugado com a alínea b) do n.º 1 do artigo 18.º do Decreto-Lei n.º 197/99 de 8 de junho, aplicável por força da alínea f) do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 18/2008 de 29 de janeiro.

À consideração superior.

A Gestora do Processo,

Isabel Rodrigues Santos Marto  
COORDENADOR TÉCNICO  
28-04-2026

Assinatura Digital Certificada 1



**Exmo(s). Senhor(es) Administrador(es)/Gerente(s)/  
Dirigente(s)**  
**Na(s) pessoa(s) do(s) seu(s) representante(s) legal(is)**

**N/ ref.ª:** NIPG 22396/2026 – PAQ´S 596/2026 e 597/2026

**ASSUNTO: Convite à apresentação de proposta**

**Consulta Prévia n.º 16/2026/DICP – Fornecimento e distribuição agregado, por lotes, de refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente efetuada ao abrigo do Acordo Quadro 1/2022 - celebrado pela CIMRL – Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria – Lote 4 (código CPV 15894210 - Refeições para escolas)**

**I – ENTIDADE ADJUDICANTE**

A entidade adjudicante é o Município de Leiria, sita em Largo da República, 2414-006 Leiria, com o número de telefone 244 839 545 e com o endereço de correio eletrónico [aprovisionamento@cm-leiria.pt](mailto:aprovisionamento@cm-leiria.pt) e plataforma eletrónica AnoGov, com endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>.

**II – DECISÃO DE CONTRATAR**

A decisão de contratar foi adotada por deliberação da Câmara Municipal de Leiria, em \_\_\_de maio de 2026.

**III – PROCEDIMENTO DE AQUISIÇÃO**

A presente consulta prévia é efetuada ao abrigo do Acordo Quadro 1/2022 - Fornecimento de Refeições Escolares – Lote 4: Fornecimento e distribuição agregado e refeições escolares em regime de confeção local e transportadas a quente, celebrado pela CIMRL – Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, nos termos do artigo 259.º do Código dos Contratos Públicos (CCP).

**IV – PEDIDOS DE ESCLARECIMENTOS, RETIFICAÇÕES E ALTERAÇÃO DAS PEÇAS PROCEDIMENTAIS**

1. Os pedidos de esclarecimentos necessários à boa compreensão e interpretação do presente convite, caderno de encargos e respetivos anexos, bem como a lista na qual identifiquem, expressa e inequivocamente, os erros e omissões das peças por si detetados, devem ser colocados na plataforma eletrónica com endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>, no **primeiro terço do prazo fixado para apresentação das propostas**.
2. Os esclarecimentos serão prestados pelo Júri do Procedimento, através da plataforma eletrónica referida no número anterior, até ao termo do segundo terço do prazo fixado para a apresentação das propostas.
3. No prazo definido no número anterior, o órgão competente para a decisão de contratar deverá pronunciar-se sobre os erros e omissões, bem como proceder às retificações sobre as peças procedimentais.
4. Os esclarecimentos e as retificações farão parte integrante das peças do procedimento a que dizem respeito e prevalecerão sobre estas em caso de divergência.

**V – PROPOSTA**

1. O concorrente manifestará, na proposta, a sua vontade de contratar e indicará as condições em que se dispõe a fazê-lo.
2. Na proposta o concorrente deverá indicar o preço unitário, de acordo com o **anexo III, por lote**.



3. Todos os preços deverão ser expressos em euros, em algarismos, e não incluirão o IVA, devendo o concorrente indicar a respetiva taxa legal aplicável deste imposto.
4. Os preços totais apresentados terão um máximo de 2 casas decimais e os preços unitários terão um máximo de 3 casas decimais.
5. As propostas terão de ser apresentadas na plataforma eletrónica, com o endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>, contendo **assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante. Sempre que seja assinada por procurador, juntar-se-á procuração que confira a este último poderes para o efeito**, ou pública-forma da mesma, devidamente legalizada.
6. Todas as despesas inerentes à elaboração da proposta serão da responsabilidade do concorrente.
7. Não é admitida a apresentação de propostas variantes.
8. São variantes as propostas que, relativamente a um ou mais aspetos da execução do contrato a celebrar, contenham atributos que digam respeito a condições contratuais alternativas nos termos expressamente admitidos pelo caderno de encargos.
9. Cada concorrente só pode apresentar uma única proposta.

## VI – DOCUMENTOS QUE CONSTITUEM A PROPOSTA

1. A proposta, **apresentada para cada lote**, é constituída pelos seguintes documentos:
  - a) Declaração do concorrente de aceitação do conteúdo do caderno de encargos, elaborada em conformidade com o modelo constante do **Anexo I (de acordo com alterações em vigor desde 20.06.2021)**;
  - b) Documentos que, em função do objeto do contrato a celebrar e dos aspetos da sua execução submetidos à concorrência pelo caderno de encargos, contenham os atributos da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

**Proposta base e lista de preços unitários**, de acordo com o **Anexo III, por lote (ficheiro em excel anexo)** e que deverá cumprir o disposto no artigo 60.º do CCP;
  - c) Documentos que contenham os termos e condições da proposta, de acordo com os quais o concorrente se dispõe a contratar:

**Documento de onde conste o n.º de recursos humanos afetos ao fornecimento dos bens e serviços.**
2. Poderá ser junto à proposta a **certidão do registo comercial** (certidão permanente) ou códigos de acesso à mesma, com todas as inscrições em vigor, para identificação dos titulares dos órgãos sociais de administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções, ou documento equivalente que permita relacionar o assinante com a sua função e poder de assinatura.
3. Todos os documentos terão de conter assinatura eletrónica qualificada do concorrente ou seu representante, de acordo com o disposto no artigo n.º 4 do artigo 57.º do CCP, conjugado com o artigo 54.º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto, por remissão do n.º 4 do artigo 62.º, também do CCP.
4. Nos casos em que o certificado digital não possa relacionar diretamente o assinante com a sua função e poder de assinatura, deverá a entidade interessada submeter à plataforma um documento eletrónico oficial indicando o poder de representação e assinatura do assinante, nos termos do n.º 7 do artigo 54.º da Lei n.º 96/2015, de 17 de agosto.
5. Todos os documentos que integram a proposta são obrigatoriamente redigidos em língua portuguesa ou, não o sendo, deverão ser acompanhados de tradução devidamente legalizada e em relação à qual o concorrente declare aceitar a prevalência, para todos os efeitos, sobre os respetivos originais.
6. Qualquer classificação de documentos que constituem a proposta deverá ser previamente requerida pelos interessados, nos termos do artigo 66.º do CCP.

## VII – PRAZO E MODO DE APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA

1. As propostas, bem como os documentos que as acompanham, devem ser apresentadas, na plataforma eletrónica AnoGov com endereço <https://www.anogov.com/cm-leiria/faces>, até às **23h59 do 9.º dia** a contar da data de notificação do convite (data e hora referidas na referida plataforma).
2. As propostas e os documentos que as acompanham serão entregues através da plataforma eletrónica até à data e horas definidas na alínea anterior.



3. O concorrente deverá prever o tempo necessário para a inserção das propostas e documentos, bem como para a sua assinatura eletrónica, em função do tipo de internet de que dispõem, uma vez que todo esse processo só será permitido até à hora fixada no n.º 1 do presente ponto.

#### VIII - PRAZO DA OBRIGAÇÃO DE MANUTENÇÃO DA PROPOSTA

O prazo da obrigação de manutenção da proposta será de **120 dias**, contados da data do termo do prazo fixado para a apresentação das propostas.

#### IX – ANÁLISE DAS PROPOSTAS

1. São excluídas as propostas que apresentem algum(ns) dos motivos constantes do artigo 70.º e dos n.ºs 2 e 3 do artigo 146.º do CCP.

2. A adulteração do anexo III (Proposta e lista de preços unitários, por lote) disponibilizados pela entidade adjudicante, no que diz respeito à forma e/ou à falta de apresentação dos conteúdos e/ou dos cálculos solicitados, é suscetível de constituir também causa de exclusão da proposta.

3. Na análise das propostas o júri do procedimento terá em consideração os documentos exigidos no presente convite, bem como quaisquer outros documentos que o concorrente apresente, que contenham os atributos da proposta e que o concorrente considere indispensáveis para avaliação da mesma.

#### X - CRITÉRIO DE ADJUDICAÇÃO

1. A adjudicação será feita, segundo o critério da proposta economicamente mais vantajosa, na modalidade de avaliação do preço.

2. Em caso de empate, deve ser adjudicada a proposta que apresente o maior número de recursos humanos afetos ao fornecimento dos bens e serviços, nos termos do disposto no n.º 3 da Cláusula 11.ª da Parte II – Cláusulas Técnicas do Caderno Encargos e de acordo com o n.º previsível de refeições a fornecer constante do **Anexo A**, do Caderno de Encargos.

3. Caso o empate subsista, será realizado um sorteio, em ato público a convocar pelo júri do procedimento, por forma a selecionar a proposta a adjudicar.

#### XI – NEGOCIAÇÃO

Não haverá lugar à negociação das propostas.

#### XII – DOCUMENTOS DE HABILITAÇÃO E OUTROS DOCUMENTOS PARA ASSINATURA DO CONTRATO

1. O adjudicatário deve apresentar, no **prazo de 10 dias úteis** a contar da notificação da adjudicação, os seguintes documentos ou disponibilização de acesso para a sua consulta *online*:

- a) **Declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º do CCP**, conforme modelo constante do **anexo II** do presente ofício convite (declaração de não impedimento, conforme modelo constante do anexo II do Código dos Contratos Públicos - de acordo com alterações em vigor desde 20.06.2021);
- b) Declaração de situação regularizada relativamente a contribuições para a **segurança social** em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea d) do artigo 55.º do CCP;
- c) Declaração de situação regularizada relativamente a **impostos** devidos em Portugal ou, se for o caso, no Estado de que sejam nacionais ou no qual se situe o seu estabelecimento principal, nos termos da alínea e) do artigo 55.º do CCP;
- d) **Certificado(s) de registo criminal**, para efeitos de celebração de contratos públicos, **da entidade, bem como de todos os titulares dos órgãos sociais da administração, direção ou gerência que se encontrem em efetividade de funções**, destinado a comprovar que não se encontram em nenhuma das situações previstas nas alíneas b) e h) do artigo 55.º do CCP, não bastando a apresentação de certidões em número equivalente ao das pessoas com poderes para obrigar a sociedade;
- e) **Documento que revele a titularidade das habilitações adequadas e necessárias à execução das prestações objeto do contrato a celebrar** (certidão permanente ou documento equivalente);



- f) **Declaração ou código de acesso do Registo Central do Beneficiário Efetivo** da Entidade Adjudicatária;
  - g) **Plano de prevenção de corrupção e de infrações conexas**, de acordo com o disposto no n.º 9 do artigo 81.º do CCP, ou documento do IAPMEI que certifique tratar-se de uma pequena ou média empresa, dispensada, enquanto tal, da apresentação de tal plano;
  - h) **Documentos comprovativos do destino final dos óleos alimentares usados**;
  - i) **Documento comprovativo do destino final dos resíduos**.
2. O adjudicatário deverá, ainda, no mesmo prazo, entregar os seguintes elementos indispensáveis à outorga do contrato:
- a) N.º de Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade / N.º de Contribuinte / Naturalidade e residência da(s) pessoa(s) que intervêm no contrato;
  - b) Documento(s) comprovativo(s) de que a pessoa que intervém no contrato tem poderes para tal.
3. Podem ainda ser solicitados, pelo órgão competente, ao adjudicatário quaisquer documentos comprovativos das habilitações ou certificações legalmente exigidas para a execução das prestações objeto do contrato a celebrar, fixando-lhe prazo razoável para o efeito.
4. O adjudicatário não tem de apresentar os documentos previstos nas alíneas a) a c) do n.º 1 se estiver registado no Portal Nacional de Fornecedores do Estado.
5. No caso de não emissão dos documentos ou certificados referidos nas alíneas a) a c) do n.º 1, ou se estes não se referirem a todos os casos referidos nas alíneas b) e h) do n.º 1 do artigo 55.º, podem os mesmos ser substituídos por uma declaração solene, sob compromisso de honra, feita pelo interessado perante a autoridade judicial ou administrativa competente, um notário, ou um organismo profissional qualificado.
6. O prazo fixado para a apresentação dos documentos de habilitação pode ser prorrogado, por uma única vez, por solicitação do adjudicatário, por um período não superior a cinco dias.
7. Caso sejam detetadas irregularidades nos documentos de habilitação entregues pelo adjudicatário ao abrigo do número anterior, suscetíveis de motivar a caducidade da adjudicação nos termos do artigo 86.º do CCP, será concedido, para efeitos do disposto na alínea j) do n.º 1 do artigo 115.º deste diploma legal, um **prazo adicional de 2 dias úteis** destinado ao suprimento das mesmas.
8. Os documentos devem ser redigidos em língua portuguesa, nos termos do n.º 1 do artigo 4.º da Portaria n.º 372/2017, de 14 de dezembro.
9. Quando, pela sua própria natureza ou origem, os documentos de habilitação estiverem redigidos em língua estrangeira, deve o adjudicatário fazê-los acompanhar de tradução devidamente legalizada, nos termos do n.º 2 do artigo 4.º da Portaria n.º 372/2017, de 14 de dezembro.

### XIII - CAUÇÃO

1. O adjudicatário deve prestar, **no prazo de 10 dias** a contar da notificação de adjudicação, uma caução no valor de **5%** do preço contratual, destinada a garantir a celebração do contrato, bem como o exato e pontual cumprimento de todas as obrigações legais e contratuais.
2. Quando o preço total resultante da proposta adjudicada seja considerado anormalmente baixo, o valor da caução a prestar pelo adjudicatário será de **5%** do preço contratual.
3. A caução referida nos números anteriores deve ser prestada:
  - a) Por depósito em dinheiro ou em títulos emitidos ou garantidos pelo Estado Português, nos termos do modelo constante do **Anexo IV**;
  - b) Mediante garantia bancária ou seguro-caução, nos termos dos modelos constantes dos **Anexo V**.

### XIV – CADUCIDADE DA ADJUDICAÇÃO

A adjudicação caduca quando:

- a) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não apresentar os documentos de habilitação, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto nos n.ºs 1, 2, 3 e 4 do artigo 86.º e no artigo 87.º do CCP;
- b) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não prestar, em tempo e nos termos estabelecidos, a caução que lhe é exigida, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto no artigo 91.º do CCP;



- c) Por facto que lhe seja imputável, o adjudicatário não comparecer no dia, hora e local fixados para outorga do contrato ou não remeter o contrato assinado eletronicamente no prazo fixado pelo órgão competente, seguindo-se quanto ao mais o regime previsto no artigo 105.º do CCP;
- d) O adjudicatário não confirmar os compromissos referidos na alínea c) do n.º 2 do artigo 77.º do CCP;
- e) Se verificar a ocorrência de circunstâncias supervenientes que inviabilizem a celebração do contrato, nos termos do disposto no artigo 87.º-A do CCP.

#### **XV - ACEITAÇÃO DA MINUTA DO CONTRATO**

1. A minuta do contrato a celebrar deverá ser notificada ao adjudicatário em simultâneo com a decisão de adjudicação.
2. A minuta considera-se aceite pelo adjudicatário quando haja aceitação expressa ou quando não haja reclamação nos **dois dias úteis** subsequentes à respetiva notificação.

#### **XVI - RECLAMAÇÃO CONTRA A MINUTA**

- 1 - Serão admissíveis reclamações contra a minuta do contrato quando dela constem obrigações não contidas na proposta ou nos documentos que serviram de base ao concurso.
- 2- Em caso de reclamação, o órgão competente que aprovou a minuta do contrato comunicará ao adjudicatário, no prazo de 10 dias, o que houver decidido sobre a mesma, equivalendo o silêncio à rejeição da reclamação.

#### **XVII - CELEBRAÇÃO DO CONTRATO ESCRITO**

1. A outorga do contrato deverá ter lugar no prazo de 30 dias úteis contados da data, da aceitação, da minuta ou da decisão sobre a reclamação, mas nunca antes de:
  - a) Apresentados todos os documentos de habilitação exigidos;
  - b) Comprovada a prestação da caução;
  - c) Confirmados os compromissos referidos na alínea c) do n.º 2 do artigo 77.º do CCP.
2. A entidade pública contratante comunicará ao adjudicatário:
  - a) Com a antecedência mínima de cinco dias úteis, a data, hora e local em que ocorrerá a outorga do contrato, no caso de assinatura presencial; ou
  - b) Num prazo não inferior a 3 dias úteis, o prazo para outorga e remessa do contrato, no caso de assinatura por meios eletrónicos, sendo esta considerada a modalidade preferencial por parte do Município de Leiria.

#### **XVIII - LEGISLAÇÃO APLICÁVEL**

Em tudo o que o presente convite for omissivo, observar-se-á o disposto no Código dos Contratos Públicos e demais legislação aplicável.

Com os melhores cumprimentos.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA/ A VICE-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA,

Gestora do processo: Isabel Marto  
2026/04/27/MS/ Minutado: IM Revisto: MS



## **ANEXOS**

---

- Anexo I – Modelo de declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 57.º do CCP
- Anexo II – Modelo de declaração prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º do CCP
- Anexo III – Modelo de Proposta base e lista de preços unitários, por lote (ficheiros em excel)
- Anexo IV – Modelo de Guia de Depósito Bancário
- Anexo V – Modelo de Garantia Bancária/Seguro Caução



## MODELO DE DECLARAÇÃO

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 57.º]

1 - ..... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de <sup>1</sup>..... (firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), tendo tomado inteiro e perfeito conhecimento do caderno de encargos relativo à execução do contrato a celebrar na sequência do procedimento de..... (designação ou referência ao procedimento em causa) e, se for o caso, do caderno de encargos do acordo-quadro aplicável ao procedimento, declara, sob compromisso de honra, que a sua representada<sup>2</sup> se obriga a executar o referido contrato em conformidade com o conteúdo do mencionado caderno de encargos, relativamente ao qual declara aceitar, sem reservas, todas as suas cláusulas.

2 - Declara também que executa o referido contrato nos termos previstos nos seguintes documentos, que junta em anexo<sup>3</sup>:

a).....

b).....

3 - Declara ainda que renuncia a foro especial e se submete, em tudo o que respeitar à execução do referido contrato, ao disposto na legislação portuguesa aplicável.

4 - Mais declara, sob compromisso de honra, que não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

5 - O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica, consoante o caso, a exclusão da proposta apresentada ou a caducidade da adjudicação que eventualmente sobre ela recaia e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

6 - Quando a entidade adjudicante o solicitar, o concorrente obriga -se, nos termos do disposto no artigo 81.º do Código dos Contratos Públicos, a apresentar os documentos comprovativos de que não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do referido Código.

7 - O declarante tem ainda pleno conhecimento de que a não apresentação dos documentos solicitados nos termos do número anterior, por motivo que lhe seja imputável, determina a caducidade da adjudicação que eventualmente recaia sobre a proposta apresentada e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

..... (local),..... (data),..... [assinatura<sup>4</sup>].

### [Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais)]

<sup>1</sup> Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

<sup>2</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

<sup>3</sup> Enumerar todos os documentos que constituem a proposta, para além desta declaração, nos termos do disposto nas alíneas b), c) e d) do n.º 1 e nos n.ºs 2 e 3 do artigo 57.º

<sup>4</sup> Nos termos do disposto nos n.ºs 4 e 5 do artigo 57.º

**MODELO DE DECLARAÇÃO**

[a que se refere a alínea a) do n.º 1 do artigo 81.º]

1 - ..... (nome, número de documento de identificação e morada), na qualidade de representante legal de<sup>5</sup> ..... (firma, número de identificação fiscal e sede ou, no caso de agrupamento concorrente, firmas, números de identificação fiscal e sedes), adjudicatário(a) no procedimento de ..... (designação ou referência ao procedimento em causa), declara, sob compromisso de honra, que a sua representada<sup>6</sup> não se encontra em nenhuma das situações previstas no n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

2 - O declarante junta em anexo [ou indica ..... como endereço do sítio da Internet onde podem ser consultados<sup>7</sup>] os documentos comprovativos de que a sua representada<sup>8</sup> não se encontra nas situações previstas nas alíneas b), d), e) e h) do n.º 1 do artigo 55.º do Código dos Contratos Públicos.

3 - O declarante tem pleno conhecimento de que a prestação de falsas declarações implica a caducidade da adjudicação e constitui contraordenação muito grave, nos termos do artigo 456.º do Código dos Contratos Públicos, a qual pode determinar a aplicação da sanção acessória de privação do direito de participar, como candidato, como concorrente ou como membro de agrupamento candidato ou concorrente, em qualquer procedimento adotado para a formação de contratos públicos, sem prejuízo da participação à entidade competente para efeitos de procedimento criminal.

..... (local), ..... (data), ..... [assinatura<sup>9</sup>].

**[Assinatura eletrónica do(s) representante(s) legal(ais)]**

<sup>5</sup> Aplicável apenas a concorrentes que sejam pessoas coletivas.

<sup>6</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

<sup>7</sup> Acrescentar as informações necessárias à consulta, se for o caso.

<sup>8</sup> No caso de o concorrente ser uma pessoa singular, suprimir a expressão «a sua representada».

<sup>9</sup> Nos termos do disposto nos n.ºs 4 e 5 do artigo 57.º



**ANEXO III**

---

**Proposta e lista de preços unitários**

**[Ficheiros em excel]**

**MODELO DE GUIA DE DEPÓSITO BANCÁRIO**

Euros \_\_\_\_€

Vai \_\_\_\_\_ (*nome do adjudicatário*), com sede em \_\_\_\_\_ (*morada*), depositar na \_\_\_\_\_ (*sede, filial, agência ou delegação*) do Banco \_\_\_\_\_ a quantia de \_\_\_\_\_ (*por algarismos e por extenso*) em dinheiro/em títulos (*eliminar o que não interessa*), como caução exigida para \_\_\_\_\_ (*identificação do procedimento*), nos termos dos n.ºs 3 e 4 do artigo 90.º do Código dos Contratos Públicos. Este depósito, sem reservas, fica à ordem de \_\_\_\_\_ (*entidade adjudicante*), a quem deve ser remetido o respetivo conhecimento.

**[Data e assinatura do(s) representante(s) legal(ais)]**

**ANEXO V****MODELO DE GARANTIA BANCÁRIA/SEGURO DE CAUÇÃO**

Garantia bancária/seguro de caução n.º \_\_\_\_

Em nome e a pedido de \_\_\_\_\_ (*adjudicatário*), vem o(a) \_\_\_\_\_ (*instituição garante*), pelo presente documento, prestar, a favor de \_\_\_\_\_ (*entidade adjudicante beneficiária*), uma garantia bancária/seguro-caução (*eliminar o que não interessar*), até ao montante de \_\_\_\_\_ (*por algarismos e por extenso*), destinada(o) a caucionar o integral cumprimento das obrigações assumidas pelo(s) garantido(s) no âmbito do \_\_\_\_\_ (*identificação do procedimento*), nos termos dos n.ºs 6 e 8 / 7 e 8 (*eliminar o que não interessar*) do artigo 90.º do Código dos Contratos Públicos.

A presente garantia corresponde a 5% do preço contratual e funciona como se estivesse constituída em moeda corrente, responsabilizando-se o garante, sem quaisquer reservas, por fazer a entrega de toda e qualquer importância, até ao limite da garantia, logo que interpelado por simples notificação escrita por parte da entidade beneficiária.

Fica bem assente que o banco/companhia de seguros (*eliminar o que não interessar*) garante, no caso de vir a ser chamado(a) a honrar a presente garantia, não poderá tomar em consideração quaisquer objeções do(s) garantido(s), sendo-lhe igualmente vedado opor à entidade beneficiária quaisquer reservas ou meios de defesa de que o garantido se possa valer face ao garante.

A presente garantia permanece válida até que seja expressamente autorizada a sua libertação pela entidade beneficiária, não podendo ser anulada ou alterada sem esse mesmo consentimento e independentemente da liquidação de quaisquer prémios que sejam devidos.

**[Data e assinatura do(s) representante(s) legal(ais)]**



**CONSULTA PRÉVIA N.º 16/2026 - CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS PARA A CONFEÇÃO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES NOS ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO DO PRÉ-ESCOLAR, ENSINO BÁSICO DO 1.º, 2.º E 3.º CICLOS E DE ENSINO SECUNDÁRIO – SERVIÇO A QUENTE, POR LOTES.**

## CADERNO DE ENCARGOS

### Parte I - Cláusulas Jurídicas

#### Capítulo I - Disposições gerais

##### Cláusula 1.ª | Objeto

1 – O presente caderno de encargos compreende as cláusulas a incluir no contrato a celebrar, na sequência do procedimento pré-contratual que tem por objeto principal a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente, no ano letivo 2026/2027, ao abrigo do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria (AQ 1/2022 Acordo-Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares).

2 – O contrato a celebrar prevê o fornecimento de refeições escolares para os estabelecimentos de ensino mencionados no **Anexo A**, de acordo com as condições e dados constantes na parte II do presente caderno de encargos e caderno de encargos do Acordo Quadro celebrado pela Central de Compras da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria.

##### Cláusula 2.ª | Preço base

1 – O preço base, para a totalidade dos lotes que constituem o objeto do presente caderno de encargos, é de **€4.447.780,00** (quatro milhões, quatrocentos e quarenta e sete mil e setecentos e oitenta euros), acrescido de IVA à taxa legal em vigor, distribuído da seguinte forma:

**Lote 1** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo) – **€2.409.825,00**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

**Lote 2** – Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB, 2.º e 3.º ciclos e Secundário – (confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e secundário) **€2.037.955,00**, acrescido do IVA à taxa legal em vigor.

2 – O preço base corresponde ao valor máximo a pagar pela execução de todas as prestações que constituem objeto do contrato, para o período de vigência correspondente ao ano letivo 2026/2027.

##### Cláusula 3.ª | Contrato

1 – O contrato é composto pelo respetivo clausulado contratual e seus anexos.

2 – O contrato integra ainda os seguintes elementos:

a) Os suprimimentos dos erros e omissões do caderno de encargos, identificados pelos concorrentes, desde que tais erros e omissões tenham sido expressamente aceites pelo órgão competente para a decisão de contratar;

b) Os esclarecimentos e as retificações relativos ao caderno de encargos;

c) O presente caderno de encargos;

d) A proposta adjudicada;

e) Os esclarecimentos sobre a proposta adjudicada prestados pelo adjudicatário.

3 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no número anterior, a respetiva prevalência é determinada pela ordem pela qual aí são indicados.

4 – Em caso de divergência entre os documentos referidos no n.º 2 e o clausulado do contrato e seus anexos, prevalecem os primeiros, salvo quanto aos ajustamentos propostos de acordo com o disposto no artigo 99.º do Código dos Contratos Públicos e aceites pelo adjudicatário, nos termos do disposto no artigo 101.º desse mesmo diploma legal.



5 – Além dos documentos indicados no n.º 2, o adjudicatário obriga-se também a respeitar, no que lhe seja aplicável, as normas europeias e portuguesas, as especificações e homologações de organismos oficiais e fabricantes ou entidades detentoras de patentes.

#### Cláusula 4.ª | Gestor do contrato

Em cumprimento do disposto no artigo 290.º-A do Código dos Contratos Públicos, o acompanhamento da execução do contrato será assegurado pelo dirigente responsável da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestor de Contrato.

#### Cláusula 5.ª | Duração do contrato

1 – O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2026/2027, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que inicie no dia 1 de setembro de 2026, ou no dia seguinte à data de concessão do visto do Tribunal de Contas, caso ocorra em data posterior, prolongando-se até 31 de agosto de 2027, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de educação pré-escolar e de ensino básico do 1.º ciclo, constantes no **Anexo A**, abrangem todos os dias em que estes estabelecimentos se encontram em funcionamento, num total estimado de **253 dias**, no ano letivo 2026/2027.

3 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino básico dos 2.º e 3.º ciclos e de ensino secundário, constantes no **Anexo A**, abrangem os dias letivos, num total estimado de **168 dias**, no ano letivo 2026/2027.

4 - O contrato poderá cessar os seus efeitos na data em que for atingido o preço contratual, ainda que o período contratual seja inferior ao referido no n.º 1.

5 - Sem prejuízo das normas legais imperativas, relativas ao reequilíbrio financeiro, findo o prazo referido no número 1 e caso não tenha sido atingido o preço contratual, o contrato extingue-se sem que assista ao adjudicatário o direito a qualquer indemnização pelo valor das prestações não executadas.

## Capítulo II - Obrigações contratuais

### Secção I | Obrigações do prestador de serviços

#### Subsecção I | Disposições gerais

#### Cláusula 6.ª | Obrigações principais do prestador de serviços/adjudicatário

O adjudicatário obriga-se a executar o objeto do contrato de forma profissional e competente, utilizando os conhecimentos técnicos, a diligência, o zelo e a pontualidade próprios das melhores práticas.

1 – Sem prejuízo das obrigações previstas no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022, bem como de outras obrigações previstas na legislação aplicável, no presente caderno de encargos ou nas cláusulas contratuais, da celebração do contrato decorrerão para o prestador de serviços as seguintes obrigações principais:

- a) Obrigação de proceder ao serviço de refeições, durante o período da vigência do contrato, estipulado na cláusula 5.ª, de acordo com elenco de estabelecimentos de educação e de ensino constantes do **Anexo A** do presente caderno de encargos, sem qualquer encargo adicional para a entidade adjudicante, devendo as refeições ser confeccionadas e transportadas em boas condições higiossanitárias;
- b) Obrigação de proceder ao serviço de refeições durante todos os dias úteis abrangidos pelo período em que vigorará o contrato, de acordo com informação a solicitar junto da entidade adjudicante ou em quem esta delegar competência para o efeito;
- c) Assegurar o acompanhamento das refeições nos estabelecimentos de ensino identificados no **Anexo D**, nas condições indicadas no **Anexo A**;



- d) Obrigação de fornecer refeições escolares, sempre que solicitado pelo Município de Leiria, para eventos e projetos dinamizados pela edilidade ou em associação com outras entidades, nas mesmas condições do procedimento;
- e) Obrigação de efetuar os serviços objeto do presente concurso em perfeita conformidade com as condições estabelecidas nos documentos contratuais, bem como no Código dos Contratos Públicos, nos regulamentos em vigor que se relacionem com os serviços a prestar e na restante legislação aplicável, incluindo, no que seja aplicável ao fornecimento, as Normas Portuguesas e Comunitárias, as especificações e documentos de homologação de organismos oficiais e as instruções de fabricantes, produtores, industriais e transportadores ou de entidades detentoras de patentes;
- f) Responsabilidade pela qualidade e condições higiossanitárias do funcionamento dos refeitórios e dos serviços a prestar, incluindo o transporte/colocação das refeições nos diferentes estabelecimentos, juntamente com os complementos da refeição, correndo por sua conta a reparação dos danos e prejuízos, nomeadamente nos casos de intoxicação alimentar;
- g) Entregar os produtos objeto do contrato em perfeitas condições de serem utilizados para os fins a que se destinam e dotados de todo o material de apoio necessário à sua utilização, garantindo também a conformidade dos produtos fornecidos com as normas legais que lhe são aplicáveis;
- h) Comunicar antecipadamente ao Município de Leiria os factos que tornem total ou parcialmente impossível o fornecimento dos produtos objeto do procedimento ou o cumprimento de qualquer outra das suas obrigações, nos termos do contrato celebrado com o Município de Leiria;
- i) Comunicar de imediato qualquer facto que ocorra durante a execução do serviço, devendo acautelar, caso necessário, refeições em todos os refeitórios objeto de contrato;
- j) Obrigação de facultar aos serviços oficiais competentes, para efeitos de fiscalização, as respetivas instalações, equipamentos e produtos, sendo responsável por todas as infrações verificadas em matérias que, contratualmente, sejam da sua responsabilidade;
- k) Manter atualizados todos os documentos essenciais à boa execução dos serviços, facultando-os ao Município de Leiria, quando solicitados;
- l) Obrigação de alocar os recursos humanos de acordo com a tipologia definida no **Anexo A** do presente caderno de encargos, conjugado com o previsto na cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente caderno de encargos;
- m) Obrigação de facultar refeições volantes completas, quando solicitadas com o mínimo de 2 semanas de antecedência. A sua composição deverá cumprir o pressuposto no **Anexo B** (Almoços volantes).

2 - A título acessório, o prestador de serviços ficará ainda obrigado, designadamente, a recorrer a todos os meios humanos, materiais e informáticos que sejam necessários e adequados à prestação de serviços, bem como ao estabelecimento do sistema de organização necessário à perfeita e completa execução das tarefas a cargo.

## Subsecção II | Dever de sigilo

### Cláusula 7.ª | Informação e sigilo

1 - O cocontratante deve prestar ao contraente público todas as informações que este lhe solicitar e que sejam necessárias à fiscalização do modo de execução do contrato, devendo o contraente público satisfazer os pedidos de informação formulados pelo cocontratante e que respeitem a elementos técnicos na sua posse cujo conhecimento se mostre necessário à execução do contrato.

2 - Salvo quando, por força do contrato, caiba ao cocontratante o exercício de poderes públicos, compete exclusivamente ao contraente público a satisfação do direito à informação por parte de particulares sobre o teor do contrato e quaisquer aspetos da respetiva execução.

3 - O contraente público e o cocontratante guardam sigilo sobre quaisquer matérias sujeitas a segredo nos termos da lei às quais tenham acesso por força da execução do contrato.

## Secção II | Obrigações do Município de Leiria

### Cláusula 8.ª | Preço contratual



1 - Pela prestação dos serviços objeto do contrato, bem como pelo cumprimento das demais obrigações constantes do presente Caderno de Encargos, o Município de Leiria deverá pagar ao adjudicatário os serviços efetivamente prestados, nos termos do presente caderno de encargos, de acordo com os preços unitários da proposta adjudicada.

2 - O valor total da proposta adjudicada não poderá ser superior ao preço máximo fixado no presente caderno de encargos, acrescido de IVA à taxa legal em vigor, se este for legalmente devido.

3 - O preço referido no número anterior incluirá todos os custos, encargos e despesas cuja responsabilidade não esteja expressamente atribuída ao contraente público (incluindo as despesas de alojamento, alimentação e deslocação de meios humanos, despesas de aquisição, transporte, armazenamento e manutenção de meios materiais, bem como quaisquer encargos decorrentes da obtenção ou utilização, no âmbito do contrato, de marcas registadas, patentes ou licenças).

#### Cláusula 9.ª | Condições de pagamento

1 - As quantias devidas pelo Município de Leiria, nos termos das cláusulas anteriores, deverão ser pagas após a receção, pelo contraente público, das respetivas faturas eletrónicas, no **prazo de 30 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

2 - As faturas eletrónicas deverão ser enviadas para o Município de Leiria – Divisão Financeira, com a indicação do número do pedido de fornecimento e do compromisso, através solução EDI, via plataforma SaphetyDoc ([www.saphety.com](http://www.saphety.com)), não sendo aceites faturas em formato PDF submetidas por correio eletrónico.

3 - Para os efeitos do disposto no n.º 1, a obrigação considerar-se-á vencida com a prestação do serviço efetuado, de acordo com o pedido de fornecimento.

4 - Não poderão ser propostos adiantamentos por conta dos serviços a prestar.

5 - Em caso de discordância por parte do Município de Leiria, quanto aos valores indicados nas faturas, deverá este comunicar ao prestador de serviços, por escrito, os respetivos fundamentos, ficando o prestador de serviços obrigado a prestar os esclarecimentos necessários ou a proceder à emissão de nova fatura corrigida.

6 - Desde que devidamente emitidas as faturas e observado o disposto no n.º 1, os pagamentos serão efetuados preferencialmente através de transferência bancária.

7 - Para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, e no caso de não ser exigida a prestação da caução, poderá o Município de Leiria, se o considerar conveniente, proceder à retenção de até 10% do valor dos pagamentos a efetuar, nos termos do artigo 88.º do CCP.

### Capítulo III - Penalidades contratuais e resolução

#### Cláusula 10.ª | Penalidades contratuais

1 - As penalidades a aplicar correspondem ao previsto no Caderno de Encargos do Acordo Quadro 1/2022, para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022.

2 - Para além das penalidades previstas no Caderno de Encargos do Acordo Quadro e sempre que não sejam cumpridos os rácios de pessoal previstos no n.º 3 e n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas, para os refeitórios e/ou para o acompanhamento dos alunos em qualquer unidade de prestação de serviços, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada trabalhador a tempo total ou parcial e por cada dia de ausência, nos seguintes termos:

**Penalidade = 100€ X n.º dias X n.º trabalhadores em falta** (tempo total ou parcial).

3 - Sempre que não seja cumprido o previsto no n.º 3 da cláusula 2.ª das cláusulas técnicas, em formato físico e devidamente resguardado, para a realização das tarefas nas cozinhas, nomeadamente ementas escolares mensais em vigor, a Circular n.º 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação) e Fichas Técnicas, será aplicada uma penalidade no valor de 100€ (cem euros) por cada espaço de confeção, nos seguintes termos:

**Penalidade = 100€ X n.º de unidades de cozinha em falta**

4 - Sempre que não sejam cumpridas as devidas comunicações por escrito, previstas no n.º 7 da cláusula 2.ª das cláusulas técnicas, para a necessidade de alteração de uma ementa escolar, ao adjudicante e aos estabelecimentos de ensino afetados pelas alterações em questão, será aplicada uma penalidade no valor de 1,5€ (um euro e cinquenta cêntimos) por cada refeição que tenha sido alterada e valor da refeição adjudicada, nos seguintes termos:

**Penalidade = 1,5€ X valor de cada refeição adjudicada X n.º de refeições alteradas não comunicadas**



5 – Sempre que não sejam cumpridas as devidas alterações previstas no n.º 8 da cláusula 2.ª das cláusulas técnicas, para a obrigação de reposição de um género alimentício após 30 dias da comunicação da sua falta, será aplicada uma penalidade no valor de 1,5€ (um euro e cinquenta cêntimos) por cada refeição que esteja em incumprimento relativamente às ementas rotativas, constantes no **Anexo C** e respetivo valor adjudicado, nos seguintes termos:

**Penalidade = 1,5€ X valor de cada refeição adjudicada X n.º de refeições com o género alimentício em falta**

6 – Sempre que o adjudicatário não cumprir os prazos e as regras estipuladas, designadamente no respeitante à utilização de produtos de limpeza autorizados para a limpeza e arrumação das instalações, ser-lhe-á aplicada uma penalização no valor de 250,00€ (duzentos e cinquenta euros) por escola e por cada dia de incumprimento, sem prejuízo do direito de resolução do contrato, de acordo com a seguinte fórmula:

**Penalidade = 250€ X n.º de dias**

7 – Sempre que se verifique o incumprimento na higiene do pessoal afeto à empresa (fardamento sujo e/ou inexistente, uso de adornos, unhas pintadas, deficiente higienização das mãos) será aplicada uma penalização no valor de 150,00€ (cento e cinquenta euros) por cada trabalhador, sempre que o incumprimento se verifique, de acordo com a seguinte fórmula:

**Penalidade = 150€ X n.º de trabalhadores**

8 - Quando as sanções revistam natureza pecuniária, o respetivo valor acumulado não pode exceder 20% do preço contratual, sem prejuízo do poder de resolução do contrato.

9 - Nos casos em que seja atingido o limite previsto no número anterior e o Município de Leiria decida não proceder à resolução do contrato, por dela resultar grave dano para o interesse público, aquele limite é elevado para 30%.

10 - Na determinação da gravidade do incumprimento, o Município de Leiria terá em conta, nomeadamente, a duração da infração, a sua eventual reiteração, o grau de culpa do prestador de serviços e as consequências do incumprimento.

11 - As penas pecuniárias previstas na presente cláusula não obstam a que o Município de Leiria exija uma indemnização pelo dano excedente.

#### Cláusula 11.ª | **Força maior**

1 – A não realização pontual das prestações contratuais a cargo de qualquer das partes que resulte de caso de força maior não será havida como incumprimento, pelo que não deverão, nesses casos, ser impostas penalidades ao prestador de serviços.

2 – Entende-se como casos de força maior o conjunto de circunstâncias que impossibilitem a realização pontual das prestações, alheias à vontade da parte afetada, que ela não pudesse conhecer ou prever à data da celebração do contrato e cujos efeitos não lhe fosse razoavelmente exigível contornar ou evitar.

3 – Desde que verificados os requisitos do número anterior poderão constituir casos de força maior, entre outros, os tremores de terra, inundações, incêndios, epidemias, pandemias, sabotagens, greves, embargos ou bloqueios internacionais, atos de guerra ou terrorismo, motins e determinações governamentais ou administrativas injuntivas.

4 – Não constituirão casos de força maior:

- a) as circunstâncias que não constituam força maior para os subcontratados do prestador de serviços, na parte em que intervenham;
- b) as determinações governamentais, administrativas ou judiciais de natureza sancionatória ou de outra forma resultantes do incumprimento, pelo prestador de serviços, de deveres ou ónus que sobre ele recaiam;
- c) as manifestações populares devidas ao incumprimento de normas legais pelo prestador de serviços;
- d) os incêndios ou inundações com origem nas instalações do prestador de serviços, cuja causa, propagação ou proporções se devam a culpa ou negligência deste ou ao incumprimento de normas de segurança;
- e) as avarias nos sistemas informáticos ou mecânicos do prestador de serviços, não resultantes de sabotagem;
- f) os eventos que estejam ou devam estar cobertos por seguros.



5 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior deverá ser imediatamente comunicada à outra parte.

6 – A ocorrência de circunstâncias que possam consubstanciar casos de força maior, poderá determinar a prorrogação dos prazos de cumprimento das obrigações contratuais afetadas pelo período de tempo comprovadamente correspondente ao impedimento resultante da força maior (mediante re-calendarização acordada entre o Município de Leiria e prestador de serviços) ou o cancelamento da prestação de serviços, decisão que fica na disponibilidade do Município de Leiria, não podendo ser atribuídas quaisquer responsabilidades, mormente indemnizatórias, à entidade adjudicante decorrentes da prorrogação ou do cancelamento da prestação dos serviços.

#### Cláusula 12.<sup>a</sup> | **Resolução por parte do contraente público**

1 - Sem prejuízo de outros fundamentos de resolução do contrato previstos na lei e no contrato, nomeadamente os constantes na cláusula referente às penalidades contratuais, a entidade adjudicante pode resolver o contrato, a título sancionatório, no caso de o adjudicatário violar de forma grave ou reiterada qualquer das obrigações que lhe incumbem.

2 - O direito de resolução referido no número anterior exercer-se-á mediante declaração enviada ao prestador de serviços e não determinará a repetição das prestações já realizadas, a menos que tal seja determinado pelo Município de Leiria.

3 - A resolução do contrato não invalida o direito a qualquer ação que venha a ser interposta por parte do Município de Leiria com vista à justa indemnização por perdas e danos eventualmente sofridos com incumprimento do contrato.

#### **Capítulo IV - Caução e seguros**

##### Cláusula 13.<sup>a</sup> | **Execução da caução**

1 - A caução prestada para o bom e pontual cumprimento das obrigações decorrentes do contrato, nos termos do convite, poderá ser executada pelo Município de Leiria, sem necessidade de prévia decisão judicial, para satisfação de quaisquer créditos resultantes de mora, cumprimento defeituoso ou incumprimento definitivo, por parte do prestador de serviços, das obrigações contratuais ou legais, incluindo o pagamento de penalidades, ou para quaisquer outros efeitos especificamente previstos no contrato ou na lei.

2 - A resolução do contrato pelo Município de Leiria não impedirá a execução da caução, contanto que para tal haja motivo.

3 - A execução parcial ou total da caução referida nos números anteriores constituirá o prestador de serviços na obrigação de proceder à sua reposição pelo valor existente antes dessa mesma execução, no prazo de 15 dias após a notificação do Município de Leiria para esse efeito.

4 - A caução a que se referem os números anteriores será liberada nos termos do artigo 295.º do Código dos Contratos Públicos.

##### Cláusula 14.<sup>a</sup> | **Seguros e obrigações**

1 – Serão da exclusiva responsabilidade do adjudicatário todas as obrigações relativas ao pessoal utilizado na prestação de serviços, assim como o cumprimento de toda a legislação aplicável, nomeadamente a relativa à celebração de seguros de acidentes de trabalho e de multiriscos, ao cumprimento do horário de trabalho, à aferição da idoneidade no acesso a funções que envolvem o contacto regular com menores e à contratação de trabalhadores imigrantes, bem como a legislação relativa à celebração de seguros de responsabilidade civil.

2 – O Município de Leiria poderá, sempre que entender conveniente, exigir prova documental da celebração dos contratos de seguro referidos no número anterior, devendo o prestador de serviços fornecê-la no prazo 5 dias úteis.



## Capítulo V - Proteção de dados pessoais

### Cláusula 15.ª | Proteção de dados pessoais

1 - O cocontratante obriga-se a cumprir o disposto no Regulamento Geral de Proteção de Dados, aprovado pelo Regulamento (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016, doravante designado abreviadamente por RGPD, as respetivas normas nacionais de execução e demais legislação aplicável em matéria de proteção de dados pessoais, da sua segurança e das relações com o contraente público, na qualidade de Responsável pelo Tratamento.

2 - O cocontratante obriga-se ainda a tratar os dados pessoais a que tenha acesso por força e no âmbito do contrato, de acordo com as finalidades, os meios, as medidas técnicas e organizativas e de segurança, bem como as demais obrigações previamente definidas pelo contraente público constantes do presente caderno de encargos, não podendo em caso algum utilizar os dados para fins próprios.

3 - Garantir que são adotadas e executadas as medidas técnicas e organizativas adequadas, por forma a que o tratamento de dados pessoais satisfaça os requisitos do RGPD e demais legislação nacional aplicável e assegure a defesa dos direitos dos titulares dos dados.

4 - O cocontratante obriga-se a tomar em conta a natureza do tratamento e, na medida do possível, prestar assistência ao contraente público através de medidas técnicas e organizativas adequadas, para permitir que esta cumpra a sua obrigação de dar resposta aos pedidos dos titulares dos dados tendo em vista o exercício dos seus direitos previstos no capítulo III do RGPD.

5 - Prestar assistência ao contraente público caso seja necessário disponibilizar aos titulares dos dados pessoais informação sobre os seus dados pessoais, prestando toda a colaboração de que o contraente público careça para esclarecer qualquer questão relacionada com a proteção de dados pessoais.

6 - Colaborar com a entidade no sentido da adoção de medidas de resposta ao incidente, na investigação do mesmo e na elaboração das notificações que se mostrem necessárias nos termos da lei.

7 - Efetuar um registo de todas as atividades de tratamento de dados pessoais, efetuados no âmbito do contrato, que contenha:

- i. Uma descrição geral das medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir a segurança dos dados pessoais objeto de tratamento, designadamente a capacidade para assegurar a confidencialidade, integridade e resiliência permanentes dos sistemas e dos serviços de tratamento;
- ii. A capacidade de assegurar a disponibilidade e acesso aos dados pessoais de forma rápida, em caso de incidente;
- iii. O processo de auditoria às medidas técnicas e organizativas para garantir a segurança dos sistemas e dos serviços de tratamento;
- iv. O nome e contacto do Encarregado de Proteção de Dados, quando for obrigatória a sua designação nos termos do artigo 35.º do RGPD.

8 - Não partilhar os dados pessoais com terceiros, exceto no caso de autorização expressa da entidade adjudicante ou decorrente de obrigação legal.

9 - Manter sigilo referente aos dados pessoais a que tenha acesso no âmbito do contrato.

10 - Garantir que pessoas autorizadas a tratar os dados pessoais se comprometem, de forma expressa e por escrito, a respeitar a confidencialidade e adotar as medidas de segurança correspondentes.

11 - Caso o adjudicatário seja autorizado pela entidade adjudicante a subcontratar outras entidades para a prestação de serviços objeto do contrato a celebrar, o mesmo será o único responsável pela escolha das empresas subcontratadas, bem como por toda a atuação destas, devendo a obrigação de cumprimento da presente cláusula constar do contrato a celebrar entre o Adjudicatário e a entidade subcontratada.

12 - Caso haja cessão do contrato ou termine a vigência do mesmo, o contratante e subcontratantes, caso existam, comprometem-se a eliminar todos os dados pessoais a que teve acesso e remeter ao Município de Leiria declaração onde conste o dia e hora em que essa ação ocorreu.

13 - Cada uma das partes obriga-se a notificar a respetiva contraparte de forma imediata, e em qualquer circunstância antes do prazo de 72 horas, por escrito e preferencialmente através de correio eletrónico, das violações de segurança ocorridas no âmbito do contrato.

14 - Para o efeito do disposto no número anterior deve anexar-se toda a informação relevante, designadamente a descrição da natureza da violação de segurança, bem como a descrição das possíveis consequências da mesma e



ainda das medidas adotadas ou propostas para pôr término à violação de segurança ou mitigar possíveis efeitos negativos. Caso não seja possível enviar a informação simultaneamente, a mesma será expedida gradualmente.

## Capítulo VI - Resolução de litígios

### Cláusula 16.<sup>a</sup> | Foro competente

Para resolução de todos os litígios decorrentes do contrato fica estipulada a competência do Tribunal Administrativo e Fiscal de Leiria, com expressa renúncia a qualquer outro.

## Capítulo VII - Disposições finais

### Cláusula 17.<sup>a</sup> | Subcontratação e cessão da posição contratual

1 - É admitida a cessão da posição contratual pelo cocontratante, nos termos e com os limites previstos nos artigos 316.º e seguintes do CCP.

2 - A subcontratação pelo prestador de serviços e a cessão da posição contratual por qualquer das partes dependerá da autorização da outra, nos termos do Código dos Contratos Públicos.

3 - Sem prejuízo do estabelecido no número anterior, o adjudicatário está obrigado a assegurar o cumprimento dos requisitos constantes dos n.ºs 3 e 6 do artigo 318.º do CCP, mediante a apresentação de uma proposta fundamentada e instruída com todos os documentos comprovativos da verificação dos requisitos que seriam exigíveis para a autorização da subcontratação no próprio contrato.

4 - A subcontratação está vedada nas seguintes situações:

a) Quando a escolha do cocontratante tenha sido determinada por ajuste direto, nos casos em que só possa ser convidada uma entidade;

b) Às entidades abrangidas pelas causas de impedimento previstas no artigo 55.º;

c) Quando existam fortes indícios de que a cessão da posição contratual ou a subcontratação resultem de atos, acordos, práticas ou informações suscetíveis de falsear as regras de concorrência.

5 - A entidade adjudicante pode opor-se à subcontratação na fase de execução do contrato quando haja fundado receio de que a subcontratação envolva um aumento de risco de incumprimento das obrigações emergentes do contrato.

6 - Todos os subcontratos devem conter uma cláusula na qual o subcontratado declara conhecer, integralmente, o presente caderno de encargos, nomeadamente as cláusulas referentes à subcontratação e ao pagamento direto aos subcontratados.

7 - O disposto nos números anteriores é igualmente aplicável aos contratos celebrados entre os subcontratados e terceiros.

8 - A responsabilidade pelo exato e pontual cumprimento de todas as obrigações contratuais é do adjudicatário, ainda que as mesmas sejam cumpridas por recurso a subcontratados.

### Cláusula 18.<sup>a</sup> | Responsabilidade

1 - O prestador de serviços responderá, nos termos da lei, por todos os danos ou prejuízos sofridos pelo Município de Leiria, seus trabalhadores ou terceiros, em consequência da prestação de serviços, devendo, para tal, celebrar os necessários contratos de seguros, conforme disposto na cláusula 14.<sup>a</sup>.

2 - Se o Município de Leiria tiver de assumir a indemnização de prejuízos que, nos termos do presente caderno de encargos, são da responsabilidade do adjudicatário, este indemnizá-lo-á em todas as despesas que, por esse facto e seja a que título for, houver que suportar, assistindo àquele Município o direito de regresso das quantias que tiver pago ou que tiver que pagar.

3 - O Município de Leiria não responderá por quaisquer danos ou prejuízos sofridos pelo adjudicatário, salvo culpa comprovada dos trabalhadores daquele Município, no exercício das respetivas funções.

**Cláusula 19.<sup>a</sup> | Comunicações e notificações**

1 – Sem prejuízo de poderem ser acordadas outras regras quanto às notificações e comunicações entre as partes do contrato, estas deverão ser dirigidas, nos termos do Código dos Contratos Públicos, para o domicílio ou sede contratual de cada uma, identificados no contrato.

2 – Qualquer alteração das informações de contacto constantes do contrato deverá ser comunicada à outra parte.

**Cláusula 20.<sup>a</sup> | Contagem dos prazos**

Os prazos previstos no contrato são contínuos, correndo em sábados, domingos e dias feriados.

**Cláusula 21.<sup>a</sup> | Legislação aplicável**

O contrato é regulado pela legislação em vigor.



## Parte II - Cláusulas Técnicas

### CAPÍTULO I – Disposições Gerais

#### 1 - Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

O contrato a celebrar prevê a prestação de serviços, em regime de prestação contínua, dos seguintes serviços:

Lote 1				
Serviço	Tipologia	Quant. 2026	Quant. 2027	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – JI e 1.º CEB – (confeção em escolas do 1.º ciclo)	Refeição - Transportadas a Quente	186 060	374 335	560 395
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	133 980	269 555	403 535
<b>TOTAIS</b>		<b>320 040</b>	<b>643 890</b>	<b>963 930</b>

Lote 2				
Serviço	Tipologia	Quant. 2026	Quant. 2027	Quant. Total
Contratação de serviços para a confeção e fornecimento de refeições escolares – serviço a quente – refeitórios do 2.º, 3.º ciclos e Secundário – (confeção em escolas do 2.º e 3.º ciclos e Secundário)	Refeição - Transportadas a Quente – JI e 1.º CEB	55 020	110 695	165 715
	Refeição - Transportadas a Quente – 2º, 3º ciclos e Secundário	38 720	0	38720
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB	26 460	53 235	79 695
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º, 3º ciclos e Secundário	151 680	309 400	461 080
<b>TOTAIS</b>		<b>271 880</b>	<b>473 330</b>	<b>745 210</b>

2 - O número de refeições previstas no ponto anterior tem caráter provisório e meramente indicativo, encontrando-se sujeito a **eventuais alterações decorrentes do ordenamento da rede escolar, do calendário letivo** ou outros contextos que lhe estejam adstritos.



3 - O número de refeições a fornecer diariamente é facultado através de plataforma eletrónica, cujo acesso será disponibilizado pelo Município de Leiria e/ou informação a disponibilizar pelos Agrupamentos de Escolas e Escolas Não Agrupadas e terá em conta as requisições efetuadas até às 23h59m do dia anterior.

4 - A requisição de refeições pode ser efetuada, excecionalmente até às 10 horas do próprio dia, com recurso à plataforma eletrónica ou sistema de cartões eletrónicos, não podendo esta exceção ser superior a 5% das requisições médias diárias.

5 - A entidade prestadora é obrigada a garantir o cumprimento das capitações de todos os elementos que componham a refeição de almoço, de acordo com o descrito na Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação).

6 - A entidade prestadora é obrigada a cumprir a oferta segura das restrições alimentares, identificadas com a respetiva tipologia da dieta alimentar restritiva, garantindo os requisitos de segurança alimentar. Devem, ainda, garantir o cumprimento das capitações de todos os elementos que componham a refeição de almoço, de acordo com o descrito na Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação).

#### Cláusula 2.<sup>a</sup> | **Ementas**

1 - A confeção, o transporte e o fornecimento de refeições objeto do presente concurso deve primar pela seleção de alimentos em perfeito estado de salubridade, de qualidade indubitável, respeitando as boas práticas de confeção, segundo ementas rotativas, constantes no **Anexos B**.

2 - Devem igualmente ser observadas as fichas técnicas afetas às ementas rotativas, constantes no **Anexo C** no estrito cumprimento das capitações e lista de alimentos autorizados constantes na **Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação), e/ou suportes legais e diretrizes supervenientes**.

3 - A presença das fichas técnicas, em formato físico, devidamente resguardadas e protegidas, atualizadas, bem como a Circular nº 3097/DGE/2018 de 08/08/2018 (Ministério da Educação – Direção-Geral da Educação) e ementa escolar referente ao mês em questão, é obrigatória em todas as cozinhas.

4 - As ementas constantes do **Anexo B**, deverão obrigatoriamente ser complementadas com:

- 1 pão de mistura, de acordo com a Lista de Alimentos Autorizados;
- Oferta diária de 2 espécies de fruta da época, primando pela diversidade na oferta diária e semanal;
- Uma vez por semana, fruta cozida ou assada sem adição de açúcar, não descurando, em simultâneo, a oferta de, pelo menos, uma variedade de fruta da época, nomeadamente para os alunos que a preferam ou careçam por motivo de saúde comprovado;
- Uma vez por quinzena, sobremesa láctea ou gelatina de origem vegetal, não coincidente com a oferta de fruta cozida ou assada e não descurando, em simultâneo, a oferta de, pelo menos, uma variedade de fruta da época, nomeadamente para os alunos que a preferam ou careçam por motivo de saúde comprovado;
- A água como única bebida permitida.

5 - O fornecimento de refeições deverá respeitar a Lei n.º 11/2017, no que diz respeito à obrigatoriedade de existência de **opção vegetariana, quando solicitada**. Na eventualidade de não existir requisição de ementas vegetarianas, é obrigatório a sua menção nas ementas escolares.

6 - Sendo preocupação da entidade adjudicante o fornecimento de refeições de qualidade e nutricionalmente equilibradas, não se poderá descurar a função pedagógica na transmissão de conceitos de alimentação saudável, pelo que a escola e o pessoal em serviço no refeitório deverão incentivar ao consumo de sopa, legumes e fruta, géneros alimentícios que os alunos tendem a dispensar, incentivando-os a eleger os citados produtos, nunca indagando previamente se o aluno os pretende ou não.

7 - Qualquer alteração de ementas superveniente deve ser comunicada por escrito, sem prejuízo da prévia e célere informação verbal, assim que se tenha conhecimento delas, junto da entidade adjudicante, bem como aos estabelecimentos de ensino afetados por estas alterações. No dia em que a ementa oferecida corresponde às alterações supervenientes, o adjudicatário deve reforçar a informação junto do estabelecimento de ensino. Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante.



8 - Posteriormente à comunicação da necessidade de alteração da ementa e validação da troca por parte da entidade adjudicante, o adjudicatário deve submeter na plataforma bem como partilhar com os diretores e coordenadores dos estabelecimentos de ensino, a ementa atualizada para conhecimento dos Encarregados de Educação.

9 - No caso de alteração da ementa por falta de disponibilidade no fornecedor de um género alimentício, o adjudicatário dispõe de 30 dias para repor esse género alimentício, de acordo com as ementas rotativas constantes no Anexo B.

10 - Em relação à oferta alimentar, devem ser tidos em consideração os seguintes aspetos:

- a) No que concerne a restrições alimentares, nomeadamente intolerâncias e alergias, devem as mesmas ser justificadas através de declaração médica, datada do presente ano letivo e assinada por um Profissional de Saúde certificado. Caso a restrição se afigure por cariz religioso, deverão ser servidas refeições alternativas, mantendo, sempre que viável, a matéria-prima (ou sucedâneos) da ementa do dia. Caso o adjudicatário receione atestados médicos ou qualquer outra documentação, deve encaminhar os mesmos para a entidade adjudicante, via correio eletrónico, identificando o aluno, a escola e a alteração subjacente;
- b) As ementas devem ser entregues em formato físico, até no máximo ao último dia útil do mês anterior, para que os respetivos Estabelecimentos de Ensino as possam afixar em lugar visível para a comunidade escolar;
- c) O plano de ementas não pode ser alterado sem comunicação e autorização prévia da entidade adjudicante. A proposta de reformulação da oferta alimentar deve incidir sobre os alimentos autorizados e capitações descritas e deve ser realizada no período inicial do presente contrato;
- d) No contexto descrito anteriormente, torna-se obrigatório proceder à respetiva retificação das ementas afixadas, para que a informação exposta corresponda ao efetivamente servido.

11 - O fornecimento de refeições deve obedecer às normas constantes do Regulamento (CE) nº 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril (Decreto-Lei nº 113/06 de 12 de junho) e Regulamento (CE) nº 178/2002 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro, bem como demais normativos afins e subsequentes no domínio da restauração escolar, nomeadamente:

- **Regulamento (CE) nº 852/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos Géneros Alimentícios
- **Regulamento (UE) 2021/382**, de 3 de março de 2021, que altera os anexos do Regulamento (CE) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, relativo à higiene dos géneros alimentícios no que se refere à gestão de alergénios alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
- **Regulamento (CE) nº 853/2004**, de 29 de abril e suas alterações, relativo à higiene dos produtos de origem animal;
- **Regulamento (CE) nº 2073/2005**, de 15 de novembro e suas alterações, relativo a critérios microbiológicos aplicáveis aos géneros alimentícios;
- **Regulamento (CE) nº 178/2002**, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 28 de janeiro.

12 - Adicionalmente, o fornecimento de refeições deverá respeitar o Decreto-Lei n.º 26/2016, designadamente no que concerne à referência na ementa de todos os alergénios alimentares suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias.

13 - Na possibilidade de existirem atrasos na distribuição das refeições, os Estabelecimentos de Ensino afetados deverão ser informados via telefone. Na 1.ª semana letiva, o adjudicatário deverá reunir os contactos de todos os Estabelecimentos de Ensino.

14 - Qualquer contacto necessário e premente deve ser realizado para o Gabinete de Apoio às Refeições Escolares (GARE), nomeadamente através do contacto telefónico 96 4736489 ou 244 845601, reforçando via endereço de correio eletrónico [gare@cm-leiria.pt](mailto:gare@cm-leiria.pt).

### Cláusula 3.ª | **Matéria-prima alimentar (recepção, armazenamento, preparação e confeção)**

1 – A recepção de matérias-primas alimentares deve ser criteriosa, destacando-se os seguintes pontos:

- a) As características organoléticas, o prazo de validade, a temperatura e a integridade e conformidade da embalagem e rotulagem da matéria-prima alimentar devem ser verificados;



- b) Na receção, devem ser identificadas e rejeitadas quaisquer matérias-primas alimentares que não se encontrem em conformidade para consumo humano;
- c) O aprovisionamento da matéria-prima alimentar perecível deve ser efetuado, no mínimo, 2 vezes por semana, independentemente do número de refeições servidas.

2 – A matéria-prima alimentar deve ser sujeita a um correto armazenamento, nomeadamente:

- a) O armazenamento deve ser efetuado tendo em conta a temperatura ideal de manutenção da frescura e preservação da qualidade organolética e nutricional de cada matéria-prima alimentar rececionada, existindo controlo e registo dessas temperaturas;
- b) Deve-se primar por uma arrumação ordenada das matérias-primas alimentares, permitindo e facilitando, deste modo, uma correta higienização dos equipamentos;
- c) Caso se verifiquem produtos alimentares não-conformes durante o armazenamento, estes devem ser identificados e separados dos restantes produtos alimentares;
- d) A matéria-prima alimentar não deve ser armazenada no mesmo local que os produtos não alimentares.

3 – A preparação de matéria-prima alimentar deve respeitar os seguintes pontos:

- a) A matéria-prima alimentar fresca/refrigerada não pode, em caso algum, ser submetida ao processo de congelação dentro da unidade, na medida em que o respetivo equipamento de congelação dos refeitórios não se destina à congelação de alimentos, mas somente à manutenção de produtos já congelados;
- b) Na preparação de alimentos com a finalidade de serem servidos crus, nomeadamente fruta e hortícolas, devem ser realizadas lavagens, com água potável, e desinfecções, com produtos autorizados para o efeito, viabilizados pelo adjudicatário. Estes processos de lavagem e desinfecção devem ser devidamente registados;
- c) Caso se verifique a utilização do mesmo utensílio para manuseamento de alimentos crus e cozinhados, este deve ser corretamente higienizado entre cada utilização.

4 – Aquando da confeção da matéria-prima alimentar, deve-se ter em conta os seguintes aspetos:

- a) A confeção deve ser efetuada de modo a preservar, ao máximo, o valor nutritivo da matéria-prima alimentar inerente;
- b) Não é permitida a utilização de banha, manteiga e margarina na confeção de alimentos;
- c) A matéria-prima alimentar, sujeita a confeção, deve atingir, no mínimo, uma temperatura interna, no seu centro térmico, de 65°C, sendo necessário que o adjudicatário forneça os meios necessários para o controlo deste valor;
- d) Após o término da confeção, deve ser garantida a preservação de uma temperatura superior a 65°C até ao momento de distribuição;
- e) A fritura de matérias-primas alimentares deve ser efetuada em conformidade com a legislação em vigor (Portaria n.º 1135/95):
  - i. A temperatura dos óleos de fritura não deve ultrapassar o limite legal definido;
  - ii. Os óleos de fritura devem ser testados após cada utilização e devem registar valores de compostos polares dentro dos limites legais, existindo substituição dos óleos, sempre que necessário;
  - iii. O disposto nos pontos i. e ii. deve ser controlado, devendo ser redigidos registos que demonstrem a sua conformidade legal, durante e após a utilização dos óleos de fritura. O adjudicatário deve facultar todos os meios necessários para o efeito.

Cláusula 4.ª | **Preparação e arrumação das instalações**



1 – No âmbito da execução do contrato, e quando da responsabilidade do adjudicatário (de acordo com **Anexo A** – Elenco de refeitórios e tipologia do serviço), este deve assegurar, com o número de pessoas afetas a cada um dos refeitórios, a limpeza e a arrumação das respetivas instalações e equipamentos, atestando as condições necessárias ao correto funcionamento.

2 – A higienização das instalações e respetivos equipamentos devem cumprir planos de higienização elaborados pelo adjudicatário:

- a) Cada zona ou equipamento deve conter um plano de higienização específico;
- b) Os planos de higienização devem mencionar zona ou equipamento aplicável, produtos químicos a aplicar (autorizados para o efeito), instruções de higienização, periodicidades, identificação do responsável e qualquer outra informação considerada relevante para o efeito;
- c) O responsável deve efetuar registos da higienização na zona ou equipamento inerente, devendo demonstrar conformidade com o plano de higienização respetivo.

3 - Além dos procedimentos de limpeza e arrumação realizados diariamente ao longo dos períodos letivos, estes devem ainda decorrer de, de forma mais minuciosa e completa:

- a) Dois dias antes do início do fornecimento das refeições – início período letivo;
- b) Dois dias imediatamente após o encerramento do refeitório – final do ano letivo;
- c) Interrupção letiva correspondente à interrupção dos semestres.

4 - O prestador de serviços é responsável pela reparação de prejuízos causados pelo seu pessoal nas instalações, equipamento e material, e a terceiros.

#### Cláusula 5.<sup>a</sup> | **Execução e distribuição**

A prestação do serviço deve ser executada em conformidade com todas as cláusulas contratuais e demais legislação aplicável, de modo a garantir as características técnicas gerais das refeições, bem como o adequado funcionamento do refeitório.

#### Cláusula 6.<sup>a</sup> | **Verificação da execução e distribuição**

1 - A verificação quantitativa e qualitativa deve ser registada diariamente, em mapas de Registo Diário do Funcionamento do Refeitório e Mapas de Controlo Diário das Refeições.

2 - A ausência de representante da empresa fornecedora do serviço de refeições não obsta a que se proceda às operações de verificação constantes nas cláusulas técnicas deste caderno de encargos.

3 - Sempre que se verifique uma suspensão do fornecimento de refeições por motivos não imputáveis ao adjudicatário (falta de água, eletricidade ou outros), o estabelecimento de ensino informa de imediato, por escrito, a empresa e o Município de Leiria, sem prejuízo da vantajosa comunicação verbal.

#### Cláusula 7.<sup>a</sup> | **Decisão após verificação**

1 - Após a verificação quantitativa e qualitativa das matérias-primas adquiridas, os representantes do adjudicatário e/ou do Município de Leiria, eventualmente presentes, aceitam ou rejeitam as mesmas. Os géneros que não satisfaçam as necessárias condições sanitárias e qualitativas são recusados e considerados como não fornecidos, não podendo entrar na confeção de qualquer refeição, devendo o adjudicatário substituir e remover, de imediato, e por sua conta, as matérias-primas declinadas. Se a remoção não for efetuada, pode a entidade parceira concretizá-la, a expensas do adjudicatário.

2 - Em caso de rejeição de qualquer matéria-prima e/ou género incorporado na ementa, o adjudicatário deve proceder à sua substituição imediata por produtos idênticos ou sucedâneos, de acordo com a Lista dos Alimentos Autorizados, sem prejuízo do normal funcionamento do refeitório.

3 - Todos os encargos com a substituição, devolução ou destruição das matérias-primas e/ou dos géneros incorporados nas ementas rejeitadas são suportados, exclusivamente, pelo adjudicatário.



4 - Perante suspeita de indisposição/toxinfecção alimentar eventualmente associados à ingestão de alimentos no refeitório, o estabelecimento de ensino e/ou o adjudicatário, através dos seus representantes, devem:

- a) Isolar as instalações do refeitório até à chegada das autoridades referidas na alínea b);
- b) Contactar, de imediato, a autoridade de saúde pública concelhia;
- c) Informar, pela via mais rápida, o Município de Leiria;
- d) Estar presente aquando da intervenção das autoridades competentes.

#### Cláusula 8.ª | Auditorias aos produtos fornecidos e à prestação de serviços

1 - Sem prejuízo do previsto no artigo 8.º do Caderno de Encargos do Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares, firmado com a Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria, em 2022, as auditorias e controlo da execução do serviço, far-se-á nos seguintes termos:

- a) O adjudicatário obriga-se a facultar a visita das instalações, o exame dos produtos em fase de armazenagem, preparação e confeção, bem como a documentação referente aos mesmos (faturas/guias de remessa devidamente arquivadas na unidade e rótulos dos produtos utilizados na preparação da refeição, os quais devem ser guardados por um período correspondente a 72 horas) e registos de controlo, mencionados ao longo do presente Caderno de Encargos, aos técnicos do Município de Leiria eventualmente presentes, sem olvidar os serviços e organismos com competência específica;
- b) A fim de apreciarem a qualidade das refeições servidas, os técnicos adstritos aos serviços de educação do Município farão visitas aleatórias aos refeitórios escolares, podendo almoçar, gratuitamente, nos espaços de alimentação coletiva;
- c) O adjudicatário obriga-se a preencher e a facultar os registos de entrada e saída de matéria-prima, que devem estar devidamente arquivados;
- d) O adjudicatário obriga-se a recolher diariamente amostras dos pratos confeccionados, com todos os seus componentes, assim como da sopa, pratos principais confeccionados, incluindo restrições alimentares, bem como sobremesa quando não pré-confeccionada, recorrendo, para o efeito, a sacos individualizados e esterilizados. Cada amostra deverá pesar, sensivelmente, entre 200 ou 300 gramas. Essas amostras devem ser recolhidas em consonância com os seguintes pontos:
  - i. Duas amostras recolhidas antes de iniciar a distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
  - ii. Duas amostras recolhidas no final da distribuição, sendo a primeira refrigerada durante 72 horas e a segunda congelada durante 7 dias;
  - iii. A recolha das amostras mencionadas nos pontos i. e ii. deve ser feita dos pratos colocados nos refeitórios ou, quando aplicável, na linha de *self*, de forma asséptica, e não retirada diretamente das cubas ou recipientes onde foram confeccionados os alimentos. Após a colheita, todas as amostras devem ser etiquetadas (data, hora, identificação da refeição e nome do funcionário que concretizou a recolha).
- e) A entidade adjudicante pode, a qualquer momento e sempre que o entender, tomar amostras das refeições e mandar proceder a análises, ensaios e provas em laboratórios credenciados. Perante a suspeição de insegurança alimentar, os custos associados a análises adstritas decorrerão por conta do adjudicatário;
- f) O adjudicatário obriga-se a arquivar todos os documentos referentes ao sistema de HACCP implementado em cada um dos refeitórios escolares, facultando-os quando solicitados. Os documentos referidos incluem planos HACCP, fichas técnicas, registos de temperaturas, registos de higienização, rastreabilidade, comprovativos de formação do pessoal, entre outros itens inerentes, de acordo com suporte legal vigente;
- g) O adjudicatário obriga-se a fornecer formações às suas equipas bem como partilhar com a entidade adjudicante as datas e temáticas dos momentos formativos.
- h) O adjudicatário deve, ainda, apresentar no prazo de cinco dias a contar da notificação da decisão de adjudicação:
  - i. Documento comprovativo do destino final dos óleos alimentares usados;
  - ii. Documento comprovativo do destino final dos resíduos.



2 - Em caso de deteção e informação de não conformidades no decorrer de auditorias, a entidade adjudicatária deve proceder à sua correção/substituição, no prazo máximo de 5 dias úteis.

#### Cláusula 9.<sup>a</sup> | Instalações e equipamentos

1 - Os locais da prestação dos serviços objeto do presente contrato situam-se nas instalações – Refeitórios Escolares – de cada um dos estabelecimentos constantes do **Anexo A**.

2 - A entidade adjudicante disponibiliza o equipamento fixo e móvel existente nos refeitórios de responsabilidade Municipal à data da entrada em vigor da contratualização de serviços, bem como as instalações físicas necessárias ao desempenho do serviço.

3 - Consideram-se instalações do Refeitório, a cozinha, a copa, a sala de refeições, a(s) despensa(s), os sanitários do pessoal, os corredores e todos os anexos. No caso de o adjudicatário ser responsável pelo fornecimento de refeições e serviço de refeições e refeitório, o mesmo é responsável pela sua limpeza, higienização e manutenção dos espaços adstritos.

4 - Nos casos em que se verifica a necessidade de transporte de refeições, este decorrerá sob total responsabilidade do adjudicatário, devendo o mesmo, dispor de equipamento de acondicionamento de refeições devidamente homologado, cumprindo assim os requisitos de higiene e segurança alimentar previstos na legislação vigente.

5 - O adjudicatário obriga-se a dar formação adequada ao pessoal da entidade adjudicatária, que procederá ao acompanhamento das refeições, sempre que necessário, e deverá comunicar à entidade adjudicante as datas e tópicos destas formações.

6 - Em caso algum a entidade adjudicante procederá a novo apetrechamento, ao nível dos equipamentos fixos e móveis existentes à data da adjudicação do serviço, ficando todos os componentes tidos por imprescindíveis ao bom funcionamento sob responsabilidade de alocação por parte do adjudicatário.

7 - As instalações, o equipamento e o material deverão apresentar-se sempre em boas condições de higiene e conservação, ficando a sua manutenção/reparação por conta do adjudicatário.

8 - A avaria irreparável de equipamento, propriedade da entidade adjudicante, deve ser-lhe comunicada com relatório técnico detalhado, enviado para os endereços de correio eletrónico [educacao@cm-leiria.pt](mailto:educacao@cm-leiria.pt) e [gare@cm-leiria.pt](mailto:gare@cm-leiria.pt).

9 - O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfecção e limpeza das instalações e equipamentos, no âmbito da manutenção de requisitos mínimos de higiene, de acordo com a tipologia do serviço definida, bem como pelos encargos com os materiais e os produtos utilizados. Deve zelar pela correta utilização dos materiais e produtos de limpeza (biodegradáveis), evitando o seu uso abusivo, excessivo ou a sua aplicação errada, obedecendo a plano de higienização previamente definido e afixado.

10 - A desinfestação das instalações constitui encargo do adjudicatário, devendo ser executadas por empresas da especialidade, pelo menos uma vez por período letivo.

11 - Os encargos com água, gás e eletricidade são da responsabilidade da entidade adjudicante, sempre que a prestação do serviço ocorra em instalações sob alçada municipal.

12 - As temperaturas dos sistemas de frio, bem como as dos equipamentos de manutenção de temperaturas quentes, deverão ser diariamente verificadas através de termómetros específicos e feitos os respetivos registos.

13 - O fornecimento de papel para limpeza de objetos/utensílios de cozinha e higiene das mãos, toalhetes de papel para os tabuleiros, guardanapos de papel, bem como o empacotamento de talheres e do pão, constituem procedimento de carácter obrigatório e é da responsabilidade do adjudicatário nos espaços onde o mesmo seja responsável pelo fornecimento e serviço de refeições. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.

#### Cláusula 10.<sup>a</sup> | Confeção, transporte e fornecimento de refeições

1 - O adjudicatário deve confeccionar as refeições em cozinha própria/adjudicada, sendo vedada a admissão de refeições provenientes de espaços de confeção não atribuídos ao adjudicatário.

2 - O transporte e fornecimento de refeições destinadas aos alunos dos estabelecimentos de ensino constantes do **Anexo A** devem observar os necessários requisitos de transporte e conservação, designadamente:



- a) Entrega de refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
- b) Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
- c) Transporte de alimentos em recipientes de fácil higienização, devidamente homologados, garantindo a manutenção de temperaturas adequadas ao fornecimento da refeição, assumindo o respeito pelo tempo inerente à entrega das refeições.

3 - O registo de temperaturas a efetuar aquando da entrega da refeição por parte do pessoal em serviço nos refeitórios, carece de todos os esclarecimentos, disponibilização de formulários, materiais e equipamentos de medição, a viabilizar por parte do adjudicatário.

#### Cláusula 11.ª | **Pessoal**

1 - O pessoal afeto à prestação da tipologia de serviços descrita no Anexo A, deverá estar identificado e observar as regras de higiene individual no decorrer de todas as operações inerentes às respetivas funções a executar, pertencendo as respetivas sanções e encargos ao adjudicatário.

2 - O pessoal afeto à confeção de refeições escolares nos espaços concessionados ou nos espaços do adjudicatário, terá de corresponder às exigências do serviço, designadamente ao nível de horários a praticar e respeito por critérios inerentes à quantidade e qualidade das refeições a produzir.

3 - A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto anterior, deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
<b>Refeitórios identificados no Lote 1 do Anexo A</b>		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
< 200	2 RH	1RH
De 200 a 500	3 RH	2 RH
De 501 a 800	5 RH	2 RH
> 800	6 RH	2 RH

Critério para colocação de Recursos Humanos para confeção de refeições		
<b>Refeitórios identificados no Lote 2 do Anexo A</b>		
N.º de refeições a confeccionar/dia	N.º de Recursos Humanos a tempo inteiro	N.º de Recursos Humanos a tempo parcial (mínimo 20 horas semanais)
≤ 100	2 RH	0 RH
> 101 e ≤ 130	2 RH	1 RH
> 131 e ≤ 170	3 RH	0 RH
> 171 e ≤ 200	2 RH	2 RH
> 201 e ≤ 250	2 RH	2 RH
> 251 e ≤ 300	3 RH	1 RH
> 301 e ≤ 350	3 RH	2 RH
> 351 e ≤ 400	4 RH	1 RH
> 401 e ≤ 450	4 RH	2 RH
> 451 e ≤ 500	5 RH	1 RH



> 501 e ≤ 600	5 RH	2 RH
> 601 e ≤ 700	6 RH	2 RH
> 701	7 RH	2 RH

4 - O adjudicatário deve afixar mapa do pessoal em cada refeitório escolar ou cozinha adjudicada, com identificação nominal e respetivo horário de trabalho, procedendo à retificação do mesmo sempre que este sofra alteração.

5 - O adjudicatário deve assegurar o cumprimento do disposto legal em matéria de higiene, segurança e saúde no trabalho, tal como todas as recomendações emitidas pela DGS relativas a procedimentos e EPI, correndo eventuais custos por conta da entidade adjudicatária.

6 - O adjudicatário também deve assegurar que qualquer pessoa que seja portadora de uma doença facilmente transmissível através dos alimentos, ou por contacto com crianças, nomeadamente feridas infetadas, infeções cutâneas, inflamações/infeções de etiologias diversas ou distúrbios gastrointestinais, seja privada do manuseamento de alimentos e contacto com os alunos, sempre que daí advenha probabilidade de contaminação direta ou indireta.

7 - O adjudicatário deve garantir a presença das fichas de aptidão de cada trabalhador no local de trabalho respetivo.

8 - O adjudicatário deverá fornecer formação específica e regular aos trabalhadores que diariamente manipulam alimentos, designadamente no domínio da "Higiene e Segurança Alimentar" e "Capitações de Alimentos". Os comprovativos de formação do pessoal devem estar presentes no local de trabalho e o plano de formação e respetivos conteúdos temáticos deverão ser atempadamente apresentados à entidade adjudicante.

9 - O adjudicatário deverá assegurar os recursos humanos necessários à **distribuição e acompanhamento dos alunos dentro e fora dos refeitórios**, durante o período da interrupção do almoço, conforme indicado na tipologia de serviços indicados no **Anexo A** do presente caderno de encargos.

10 - A colocação de recursos humanos para os serviços indicados no ponto 9 deve ser efetuada considerando a tabela seguinte:

Critério para colocação de Recursos Humanos para acompanhamento no período de almoço		
N.º de Alunos por grupo ou turno	No refeitório	Fora do refeitório
De 1 a 30 alunos	2 RH	1 RH
31 a 50 alunos	3 RH	
51 ou mais alunos	4 RH	

11 - Constitui obrigação do fornecedor assegurar a substituição do trabalhador que se encontre ausente por motivo de doença ou impedimento semelhante, por um período superior a dois dias.

12 - O adjudicatário deverá ajustar a necessidade de recursos humanos sempre que as necessidades do serviço o exijam ou por indicação expressa da direção dos Agrupamentos de Escolas e Escolas não agrupadas. Este procedimento não poderá acarretar encargos suplementares para o Município de Leiria.

13 - No recrutamento, o adjudicatário encontra-se obrigado a pedir a cada candidato a apresentação de certificado de registo criminal e a ponderar a informação constante do mesmo na aferição da sua idoneidade para o exercício de funções que envolvem o contacto regular com menores. Tal obrigação subsiste anualmente, relativamente à totalidade dos trabalhadores contratados.

#### Cláusula 12.ª | Teores omissos

Eventuais contextos omissos nas Cláusulas Técnicas supra exaradas, deverão ser colmatados por recurso ao disposto no Acordo Quadro para Fornecimento de Refeições Escolares da Comunidade Intermunicipal da Região de Leiria e/ou legislação vigente.



MUNICÍPIO DE LEIRIA · CÂMARA MUNICIPAL

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL/A VICE-PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA,



## ANEXO A

## Elenco de refeitórios e tipologia de serviços

## LOTE 1

Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Capuchos	50	EB 1 Capuchos	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Capuchos	85	JI Capuchos	1 - Confeção e transporte de refeições.	Não aplicável
<b>Total</b>	<b>180</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Monte Redondo	135	EB 1 Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Monte Redondo	55			
EB 1 Carreira	60	EB 1 Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Carreira	25	JI Carreira		
EB 1 Bidoeira de Cima	90	EB 1 Bidoeira de Cima		
JI Bidoeira de Cima	55	JI Bidoeira de Cima		
<b>Total</b>	<b>420</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB José Mattoso				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 José Mattoso	360	EB 1/JI José Mattoso	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI José Mattoso	195			
EB 1 Marinheiros	85	EB 1 Marinheiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Quinta do Alçada	85	EB 1 Quinta do Alçada		
EB 1 Sismaria da Gândara	65	EB 1 Sismaria da Gândara		
EB 1 Arrabalde	85	EB 1 Arrabalde		
<b>Total</b>	<b>875</b>	-		



Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Gândara dos Olivais	135	EB 1 Gândara dos Olivais	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML 4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta 5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE  Para os serviços referenciados nos pontos 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE
<b>Total</b>	<b>135</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Cruz da Areia	85	EB 1 /JI Cruz da Areia	1 - Confeção e empratamento de refeições	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Cruz da Areia	65		2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta	
<b>Total</b>	<b>150</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Telheiro	230	EB 1 de Telheiro	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 - Higienização do espaço de confeção 3 - Acompanhamento dos alunos dentro e fora do refeitório, durante a interrupção para o almoço, e de acordo com as regras/orientações emanadas pelo Agrupamento de Escolas ou CML 4 - Higienização do espaço de refeitório e palamenta 5 - Acompanhamento e monitorização diária das marcações na plataforma informática e presenças dos alunos no refeitório	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE  Para os serviços referenciados nos pontos 3, 4 e 5, da tipologia de serviços, alocar os RH, no período compreendido entre as 11h30m – 14h30m, de acordo com a tabela/critério do ponto n.º 10 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do CE
JI Telheiro	50	JI Telheiro	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Courelas	95	EB 1 Courelas		
JI Pousos	50	JI Pousos		
EB 1 Branca	135	EB 1 Branca		



JI Barreira	25	JI Barreira		
JI Campo Amarelo	25	JI Campo Amarelo		
EB 1 Guimarota	80	EB 1 Guimarota		
EB 1 São Romão	90	EB 1/JI S. Romão		
JI São Romão	70			
EB 1 Amarela	110	EB 1 Amarela		
<b>Total</b>	<b>960</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 1 Parceiros	240	EB 1 de Parceiros	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
JI Parceiros	50	JI Parceiros	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Pernelhas	50	JI Pernelhas		
EB 1 Touria	95	EB 1 Touria		
EB 1 Vidigal	50	EB 1 Vidigal		
JI Vidigal	25			
JI Casal dos Matos	25	JI Casal dos Matos		
EB 1 Andrinós	95	EB 1 Andrinós		
JI Andrinós	25			
EB 1 Cavalinhos	60	EB 1 Cavalinhos		
JI Cavalinhos	25	JI Cavalinhos		
JI Pocariça	25	JI Pocariça		
EB 1 A-dos-Pretos	90	EB 1 A-dos-Pretos		
JI A-dos-Pretos	50	JI A-dos-Pretos		
JI A-do-Barbas	25	JI A-do-Barbas		
JI Maceirinha	45	JI Maceirinha		
EB 1 Porto Carro	30	EB 1 Porto Carro		
JI Porto Carro	25	JI Porto Carro		
EB 1 Costas	35	EB 1 Costas		
JI Costas	25	JI Costas		
<b>Total</b>	<b>1090</b>	-		



## LOTE 2

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Santa Catarina da Serra					
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos	
EB 2/3 Santa Catarina da Serra	200	EB 2/3 Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE	
EB 1 Santa Catarina da Serra	110				
EB 1 Vale Sumo	60	EB 1 Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições		Não aplicável
JI Vale Sumo	25				
JI Magueigia	25	JI Magueigia			
JI Santa Catarina da Serra	45	JI Santa Catarina da Serra			
JI Loureira	45	JI Loureira			
<b>Total</b>	<b>510</b>	-			

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 Correia Alexandre	240	EB 2,3 Correia Alexandre	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Caranguejeira	90	EB 1 Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Caranguejeira	50	JI Caranguejeira		
EB 1 Palmeiria	45	EB 1 Palmeiria		
JI Palmeiria	25			
EB 1 Souto do Meio	35	EB 1 Souto do Meio		
JI Souto do Meio	25			
JI Caldelas	25	JI Caldelas		
<b>Total</b>	<b>535</b>	-		



Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis*				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 D. Dinis	360	EB 2/3 D. Dinis	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>360</b>	-		

\*Previsivelmente a 01/01/2027

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 Dr. Correia Mateus	350	EB 2/3 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Dr. Correia Mateus	95	EB 1 Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Dr. Correia Mateus	65			
<b>Total</b>	<b>510</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 Marrazes	315	EB 2/3 Marrazes	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB1 Marrazes	85			
<b>Total</b>	<b>400</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
ES Domingos Sequeira	340	ES Domingos Sequeira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 2/3 D. Dinis	360	EB 2/3 D. Dinis	1 - Confeção e transporte de refeições*	Não aplicável
<b>Total</b>	<b>700</b>	-		

\*Previsivelmente até 31/12/2026



Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 José Saraiva	490	EB 2/3 José Saraiva	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>490</b>	-		

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
ES Francisco Rodrigues Lobo	200	ES Francisco Rodrigues Lobo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
ES Afonso Lopes Vieira	245	ES Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e transporte de refeições *	Não aplicável
<b>Total</b>	<b>445</b>	-		

\*Previsivelmente até 31/12/2026

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira *				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
ES Afonso Lopes Vieira	245	ES Afonso Lopes Vieira	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
<b>Total</b>	<b>245</b>	-		

\*Previsivelmente a 01/01/2027

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Colmeias				
Estabelecimento de ensino	N.º Previsível de refeições a fornecer/dia	Local de provimento da refeição	Tipologia do serviço	Recursos Humanos
EB 2/3 Colmeias	235	EB 2/3 Colmeias	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higienização do espaço de confeção, refeitório e palamenta	Para a tipologia de serviço indicada nos pontos 1 e 2, colocar os recursos humanos de acordo com o n.º 3 da cláusula 11.ª das cláusulas técnicas do presente CE
EB 1 Colmeias	80			
JI Colmeias	40			
<b>Total</b>	<b>355</b>	-		



## **ANEXO B**

### **Ementas Escolares**

**10 Ementas Rotativas**



## EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Rolo de carne estufado com massa espiral <sup>1</sup>	C13/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa espiral <sup>1</sup>	V1/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S9
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com batata corada e ovo <sup>3</sup> cozido	P1/G3
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata, tomate e pimento)	V4
Hortícolas	Couve-lombarda, feijão-verde e abóbora cozidos	H11/H14/H17
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1–SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Arroz de aves (frango, peru e ervilhas)	C1
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V25
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate, cenoura e cebola	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> (massa esparguete)	P6
Ementa vegetariana	Massa <sup>1</sup> siciliana (grão-de-bico estufado com cenoura e alho francês)	V18
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho com orégãos	H4/H5/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de cenoura	C23/G7
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde e arroz de cenoura	V13/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e cenoura	H8/H6/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete)	V5/G1
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-flor cozidos	H14/H17/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Paloco espiritual <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (batata palha)	P9
Ementa vegetariana	Grão-de-bico espiritual <sup>1,6,7,9,10</sup> (batata palha)	V19
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	H4/H1/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S14
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura e arroz branco	C4/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com arroz branco	V28/G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P12/G2
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com cogumelos, cenoura e couve-flor e batata cozida	V7/G2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H9/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	C24/G8
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de ervilhas	V26/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura	C3/G7
Ementa vegetariana	Ervilhas estufada com cogumelos e arroz de cenoura	V29/G7
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos	H10/H9/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Salada de atum <sup>4</sup> com massa espiral <sup>1</sup> , feijão-frade, cenoura e ovo cozido <sup>3</sup>	P7
Ementa vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes com massa espiral <sup>1</sup>	V32
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Chili (vaca, feijão-vermelho e milho) com arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e feijão-verde e arroz branco	V13/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S5
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1,7</sup> com alecrim com batata cozida	P2/G2
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	V26/G2
Hortícolas	Cenoura-baby, couve-de-bruxelas e couve-flor cozidos	H16/H12/H10
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Strogonoff <sup>7</sup> de porco com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	C26/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres e massa esparguete <sup>1</sup>	V6/G1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 4

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S6
Ementa geral	Nuggets de frango <sup>1</sup> no forno com arroz de tomate	C7/G9
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos com arroz de tomate	V43/G9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	H10/H9/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão-vermelho e couve-branca	S19
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup>	P14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> em tomatada com massa espiral <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Jardineira de frango	C8
Ementa vegetariana	Jardineira de ervilhas	V30
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-de-bruxelas cozidos	H14/H17/H12
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo, cenoura e ervilhas)	P15
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-branco e couve-lombarda com arroz branco	V33/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	H1/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Massa <sup>1</sup> à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, couve-coração e massa cotovelos)	C28
Ementa vegetariana	Feijão-vermelho estufado e couve-coração com massa cotovelos <sup>1</sup>	V34/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Almôndegas de vaca estufadas com cenoura e massa penne <sup>1</sup>	C16/G1
Ementa vegetariana	Seitan assado <sup>1,6</sup> com legumes e massa penne <sup>1</sup>	V16/G1
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura-baby cozidos	H10/H14/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão-de-bico	S7
Ementa geral	Empadão de atum <sup>3,4</sup> (atum, legumes e ovo)	P8
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos e feijão-vermelho com arroz branco	V35/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura com orégãos	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho <sup>1</sup> (grão-de-bico, couve-lombarda e massa cotovelos)	V21
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e abóbora cozidos	H9/H10/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com tomate e cebola e batata cozida	P3/G2
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	H4/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM19
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	C9/G7
Ementa vegetariana	Hambúrguer <sup>1</sup> de feijão-preto no forno com arroz de cenoura	V38/G7
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Reduções Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 6

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Rolo de carne estufado com arroz de tomate	C13/G9
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com legumes e arroz de tomate	V3/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	H9/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Massada <sup>1</sup> de salmão <sup>3,4</sup> (massa espiral)	P13
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	V8/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	H1/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada aos cubos no forno	C10/G3
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V29/G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	H4/H3/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Douradinhos de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	P4/G7
Ementa vegetariana	Almôndegas <sup>1</sup> de grão com molho de tomate e arroz de cenoura	V22/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e pepino	H8/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Massa lacinhos <sup>1</sup> com peru desfiado e ervilhas	C12
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com massa lacinhos <sup>1</sup>	V28/G1
Hortícolas	Feijão-verde, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H14/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 7

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com massa esparguete <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G5
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres com salada russa	V6/G5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1- SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão-de-bico e couve-lombarda	S8
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Feijão-preto estufado com cenoura e couve-coração com arroz de cenoura	V36/G7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	H1/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> (cavala e massa espiral)	P16
Ementa vegetariana	Massada <sup>1</sup> de ervilhas estufadas	V31
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C30/G6
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-preto e cogumelos com arroz branco	V37/G6
Hortícolas	Couve-coração, cenoura e feijão-verde cozidos	H13/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 8

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Panados <sup>1,3</sup> de frango no forno com arroz de cenoura	C6/G7
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	H10/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P12/G5
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos com batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e beterraba	H8/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	C25/G1
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de seitan <sup>1,6</sup> com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	V15/G1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	H4/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo)	P15
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e abóbora cozidos	H9/H12/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete <sup>1</sup>	C18/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V29/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Hambúrguer de vaca estufado com massa esparguete <sup>1</sup>	C15/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V2/G1
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	H9/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo verde	S16
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com batata cozida	V28/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz branco	C5/G6
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	H10/H11/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S6
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P5/G2
Ementa vegetariana	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	V17
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal	SM1 – SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de vaca e porco, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho da horta <sup>1,6</sup> (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V11
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	H14/H15/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate	C2/G9
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e arroz de tomate	V16/G9
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Bacalhau espiritual <sup>1,4,6,7,9,10</sup>	P17
Ementa vegetariana	Legumes espiritual <sup>1,6,7,9,10</sup>	V40
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Pá de porco (fatiada) com massa espiral <sup>1</sup>	C27/G1
Ementa vegetariana	Feijão-preto estufado com cenoura e couve-coração com massa espiral <sup>1</sup>	V36/G1
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e tomate	H8/H6/H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com batata corada	P14/G3
Ementa vegetariana	Cogumelos estufados com legumes e batata corada	V42/G3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura-baby e brócolos	H14/H16/H9
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Chili de vaca com feijão-vermelho e milho e arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> com cogumelos e arroz branco	V12/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	H1/H3/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

### 10 Ementas Rotativas

Apto para intolerantes à lactose e alérgicos à  
proteína de leite de vaca (APLV)



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Rolo de carne estufado com massa espiral <sup>1</sup>	C13/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa espiral <sup>1</sup>	V1/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S9
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com batata corada e ovo <sup>3</sup> cozido	P1/G3
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata, tomate e pimento)	V4
Hortícolas	Couve-lombarda, feijão-verde e abóbora cozidos	H11/H14/H17
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal	SM1–SM16/SM17
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C1
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V25
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate, cenoura e cebola	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup>	P6
Ementa vegetariana	Massa <sup>1</sup> siciliana (grão-de-bico estufado com cenoura e alho francês)	V18
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho com orégãos	H4/H5/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de cenoura	C23/G7
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde e arroz de cenoura	V13/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e cenoura	H8/H6/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Trevoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete)	V5/G1
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-flor cozidos	H14/H17/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Gratinado de paloco (molho M2) com batata cozida aos cubos <sup>1,4,6</sup>	P11/G2
Ementa vegetariana	Gratinado de grão-de-bico (molho M2) com batata cozida aos cubos <sup>1,6</sup>	V24/G2
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	H4/H1/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S14
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura e arroz branco	C4/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com arroz branco	V28/G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P12/G2
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com cogumelos, cenoura e couve-flor e batata cozida	V7/G2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H9/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Bifinhos de frango estufados com arroz de ervilhas	C5/G8
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de ervilhas	V26/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura	C3/G7
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	V29/G7
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos	H10/H9/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Salada de atum <sup>4</sup> com massa espiral <sup>1</sup> , feijão frade, cenoura e ovo <sup>3</sup> cozido	P7
Ementa vegetariana	Salada de feijão frade e legumes com massa espiral <sup>1</sup>	V32
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Chili (vaca, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e feijão-verde com arroz branco	V13/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S5
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1,6</sup> com alecrim com batata cozida (no gratinado, deverá ser substituído o molho M1 pelo molho M2)	P2/G2
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	V26/G2
Hortícolas	Cenoura-baby, couve-de-bruxelas e couve-flor cozidos	H16/H12/H10
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / gelatina de origem vegetal	SM1-SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	C25/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete <sup>1</sup>	V6/G1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 4

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S6
Ementa geral	Hambúrgueres de vaca estufado com arroz de tomate	C15/G9
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos com arroz de tomate	V43/G9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	H10/H9/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão-vermelho e couve-branca	S19
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup>	P14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> em tomatada com massa espiral <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Jardineira de frango	C8
Ementa vegetariana	Jardineira de ervilhas	V30
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-de-bruxelas cozidos	H14/H17/H12
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo, cenoura e ervilhas)	P15
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-branco e couve-lombarda com arroz branco	V33/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	H1/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Massa <sup>1</sup> à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos)	C28
Ementa vegetariana	Feijão-vermelho estufado e couve-coração com massa cotovelos <sup>1</sup>	V34/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Almôndegas de vaca estufadas com cenoura e massa penne <sup>1</sup>	C16/G1
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e massa penne <sup>1</sup>	V16/G1
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura-baby cozidos	H10/H14/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão-de-bico	S7
Ementa geral	Empadão de atum <sup>3,4</sup> (atum, legumes e ovo)	P8
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos e feijão-vermelho com arroz branco	V35/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura com orégãos	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho <sup>1</sup> (grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V21
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e abóbora cozidos	H9/H10/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com tomate e cebolada e batata cozida	P3/G2
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	H4/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / gelatina de origem vegetal	SM1-SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	C9/G7
Ementa vegetariana	Hambúrguer <sup>1</sup> de feijão-preto no forno com arroz de cenoura	V38/G7
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 6

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Rolo de carne estufado com arroz de tomate	C13/G9
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com legumes e arroz de tomate	V3/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	H9/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Massada de salmão <sup>1,3,4</sup> (massa espiral)	P13
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	V8/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	H1/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada aos cubos no forno	C10/G3
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V29/G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	H4/H3/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura	P5/G7
Ementa vegetariana	Almôndegas <sup>1</sup> de grão com molho de tomate e arroz de cenoura	V22/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e pepino	H8/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Massa lacinhos <sup>1</sup> com peru desfiado e ervilhas	C12
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com massa lacinhos <sup>1</sup>	V28/G1
Hortícolas	Feijão-verde, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H14/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 7

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com massa esparguete <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Posta de pescada cozida <sup>4</sup> com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G5
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres e com salada russa	V6/G5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / gelatina de origem vegetal	SM1- SM16/SM17
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão-de-bico e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve-coração com arroz de cenoura	V36/G7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	H1/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> (cavala e massa espiral)	P16
Ementa vegetariana	Massada <sup>1</sup> de ervilhas estufadas	V31
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C30/G6
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-preto e cogumelos e arroz branco	V37/G6
Hortícolas	Couve-coração, cenoura e feijão-verde cozidos	H13/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 8

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura	C10/G7
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	H10/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P12/G5
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos com batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e beterraba	H8/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	C25/G1
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de seitan <sup>1,6</sup> com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	V15/G1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	H4/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo)	P15
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e abóbora cozidos	H9/H12/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete <sup>1</sup>	C18/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V29/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Reduções Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Hambúrguer de vaca estufado com massa esparguete <sup>1</sup>	C15/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V2/G1
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	H9/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com batata cozida	V28/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz branco	C5/G6
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com feijão com arroz	V39/G6
Hortícolas	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	H10/H11/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S6
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P5/G2
Ementa vegetariana	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	V17
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal	SM1 – SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de vaca e porco, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho da horta <sup>1,6</sup> (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V11
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	H14/H15/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate	C2/G9
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e arroz de tomate	V16/G9
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Gratinado de bacalhau <sup>1,4,6</sup> com molho M2 e batata cozida aos cubos	P18/G2
Ementa vegetariana	Legumes gratinados <sup>1,6</sup> com molho M2 e batata cozida aos cubos	V41/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Pá de porco (fatiada) com massa espiral <sup>1</sup>	C27/G1
Ementa vegetariana	Estufado de feijão-preto com couve, cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	V36/G1
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e tomate	H8/H6/H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com batata corada	P14/G3
Ementa vegetariana	Cogumelos estufado com legumes e batata corada	V42/G3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura-baby e brócolos	H14/H16/H9
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Chili de vaca com feijão-vermelho, milho e arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> com cogumelos e arroz branco	V12/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	H1/H3/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



### 10 Ementas Rotativas

Apto para doença celíaca

(alergia ao glúten)



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Rolo de carne estufado com massa espiral sem glúten	C13/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa espiral sem glúten	V1/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S9
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com batata corada e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G3
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata, tomate e pimento)	V4
Hortícolas	Couve-lombarda, feijão-verde e abóbora cozidos	H11/H14/H17
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1–SM16/SM18
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C1
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V25
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate, cenoura e cebola	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Bolonhesa de atum <sup>4</sup> (massa esparguete sem glúten)	P6
Ementa vegetariana	Massa siciliana (grão-de-bico estufado com cenoura e alho francês, massa esparguete sem glúten)	V18
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho com orégãos	H4/H5/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de cenoura	C23/G7
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> aos cubos estufada com cenoura, ervilha e feijão-verde e arroz de cenoura	V9/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e cenoura	H8/H6/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Bolonhesa de vaca (massa esparguete sem glúten)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete sem glúten)	V5/G1
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-flor cozidos	H14/H17/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Grão estufado com batata cozida	V23/G2
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	H4/H1/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S14
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura e arroz branco	C4/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com arroz branco	V28/G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P12/G2
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com cogumelos, cenoura e couve-flor e batata cozida	V7/G2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H9/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	C24/G8
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de ervilhas	V26/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Caldo verde	S16
Ementa geral	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura	C3/G7
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	V29/G7
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos	H10/H9/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Salada de atum <sup>4</sup> com massa espiral sem glúten, feijão-frade, cenoura e ovo cozido <sup>3</sup>	P7
Ementa vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes com massa espiral sem glúten	V32
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Chili (vaca, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	V29/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S5
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P5/G2
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	V26/G2
Hortícolas	Cenoura-baby, couve-de-bruxelas e couve-flor cozidos	H16/H12/H10
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Strogonoff <sup>7</sup> de porco com cogumelos e massa esparguete sem glúten	C26/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada aos cubos com espinafres massa esparguete sem glúten	V6/G1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 4

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S6
Ementa geral	Hambúrgueres de vaca estufados com arroz de tomate	C15/G9
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos com arroz de tomate	V43/G9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	H10/H9/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão-vermelho e couve-branca	S19
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com massa espiral sem glúten	P14/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada em tomatada com massa espiral sem glúten	V10/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Jardineira de frango	C8
Ementa vegetariana	Jardineira de ervilhas	V30
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-de-bruxelas cozidos	H14/H17/H12
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo, cenoura e ervilhas)	P15
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-branco e couve-lombarda com arroz branco	V33/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	H1/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos sem glúten)	C28
Ementa vegetariana	Feijão-vermelho estufado e couve-coração com massa cotovelos sem glúten	V34/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Almôndegas de vaca estufadas com cenoura e massa penne sem glúten	C16/G1
Ementa vegetariana	Massada de ervilhas estufadas (massa penne sem glúten)	V31
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura-baby cozidos	H10/H14/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S7
Ementa geral	Empadão de atum <sup>3,4</sup> (atum, legumes e ovo)	P8
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos e feijão-vermelho com arroz branco	V35/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura com orégãos	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho (grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V21
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e abóbora cozidos	H9/H10/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com tomate e cebolada e batata cozida	P3/G2
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	H4/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	C9/G7
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz de cenoura	V37/G7
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 6

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Rolo de carne estufado com arroz de tomate	C13/G9
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com legumes e arroz de tomate	V3/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	H9/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Massada de salmão <sup>3,4</sup> (massa espiral sem glúten)	P13
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e massa espiral sem glúten	V8/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	H1/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada aos cubos no forno	C10/G3
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V29/G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	H4/H3/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> com cebolada e arroz de cenoura	P5/G7
Ementa vegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e pepino	H8/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Massa lacinhos sem glúten com peru desfiado e ervilhas	C12
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com massa lacinhos sem glúten	V28/G1
Hortícolas	Feijão-verde, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H14/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 7

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Bolonesa de vaca (massa esparguete sem glúten)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonesa de lentilhas vermelhas (massa esparguete sem glúten)	V27/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G5
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com salada russa	V6/G5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1- SM16/SM18
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Feijão-preto estufado com cenoura e couve-coração com arroz de cenoura	V36/G7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	H1/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Massada de peixe <sup>4</sup> (cavala e massa espiral sem glúten)	P16
Ementa vegetariana	Massada de ervilhas estufadas (massa espiral sem glúten)	V31
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C30/G6
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-preto e cogumelos e arroz branco	V37/G6
Hortícolas	Couve-coração, cenoura e feijão-verde cozidos	H13/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 8

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Bifes de frango estufados com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	H10/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P12/G5
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos com batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e beterraba	H8/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos e massa espiral sem glúten	C25/G1
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos e massa espiral sem glúten	V43/G1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	H4/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo)	P15
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e abóbora cozidos	H9/H12/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete sem glúten	C18/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete sem glúten	V29/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Hambúrguer de vaca estufado com massa esparguete sem glúten	C15/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete sem glúten)	V5/G1
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	H9/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com batata cozida	V28/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz branco	C5/G6
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	H10/H11/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S6
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P5/G2
Ementa vegetariana	Cogumelos estufados com legumes com batata cozida	V42/G2
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / logurte <sup>7</sup>	SM1 – SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho (carne de vaca e porco, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	C29
Ementa vegetariana	Rancho da horta <sup>6</sup> (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	V11
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	H14/H15/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate	C2/G9
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e arroz de tomate	V8/G9
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão-frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos com batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Pá de porco (fatiada) com massa espiral sem glúten	C27/G1
Ementa vegetariana	Estufado de feijão preto com couve, cenoura e massa espiral sem glúten	V36/G1
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e tomate	H8/H6/H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com batata corada	P14/G3
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e batata corada	V42/G3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura-baby e brócolos	H14/H16/H9
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Chili de vaca com feijão-vermelho, milho e arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> com cogumelos e arroz branco	V12/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	H1/H3/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



### 10 Ementas Rotativas

Apto para dieta religiosa

Eliminação da carne de porco



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Rolo de carne estufado <sup>1</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	C13/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa espiral <sup>1</sup>	V1/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S9
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com batata corada e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G3
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata, tomate e pimento)	V4
Hortícolas	Couve-lombarda, feijão-verde e abóbora cozidos	H11/H14/H17
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1–SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C1
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V25
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate, cenoura e cebola	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de atum <sup>4</sup> (massa esparguete)	P6
Ementa vegetariana	Massa siciliana <sup>1</sup> (grão-de-bico estufado com cenoura e alho francês, massa esparguete)	V18
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho com orégãos	H4/H5/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com arroz de cenoura	C19/G7
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde e arroz de cenoura	V13/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e cenoura	H8/H6/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

GARE  
Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete)	V5/G1
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-flor cozidos	H14/H17/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Paloco espiritual <sup>1,4,6,7,9,10</sup> (batata palha)	P9
Ementa vegetariana	Grão-de-bico espiritual <sup>1,6,9,10</sup> (batata palha)	V19
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	H4/H1/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S14
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura e arroz branco	C4/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com arroz branco	V28/G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P12/G2
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com cogumelos, cenoura e couve-flor e batata cozida	V7/G2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H9/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de ervilhas	C5/G8
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de ervilhas	V26/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura	C3/G7
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	V29/G7
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos	H10/H9/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Salada de atum <sup>4</sup> com massa espiral <sup>1</sup> , feijão-frade, cenoura e ovo cozido <sup>3</sup>	P7
Ementa vegetariana	Salada de feijão-frade e legumes com massa espiral <sup>1</sup>	V32
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Chili (vaca, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e feijão-verde e arroz branco	V13/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S5
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1,7</sup> com alecrim com batata cozida	P2/G2
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	V26/G2
Hortícolas	Cenoura-baby, couve-de-bruxelas e couve-flor cozidos	H16/H12/H10
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /iogurte <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Perna de frango assada e massa esparguete <sup>1</sup>	C10/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres e massa esparguete <sup>1</sup>	V6/G1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 4

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S6
Ementa geral	Nuggets no forno <sup>1</sup> com arroz de tomate	C7/G9
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos com arroz de tomate	V43/G9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	H10/H9/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve-branca	S19
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup>	P14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> em tomatada com massa espiral <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Jardineira de frango	C8
Ementa vegetariana	Jardineira de ervilhas	V30
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-de-bruxelas cozidos	H14/H17/H12
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo, cenoura e ervilhas)	P15
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V33/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	H1/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Massa <sup>1</sup> à lavrador (vaca, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos)	C20
Ementa vegetariana	Feijão vermelho estufado e couve-coração com massa cotovelos <sup>1</sup>	V34/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Almôndegas de vaca estufadas com cenoura e massa penne <sup>1</sup>	C16/G1
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e massa penne <sup>1</sup>	V16/G1
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura-baby cozidos	H10/H14/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S7
Ementa geral	Empadão de atum <sup>3,4</sup> (atum, legumes e ovo)	P8
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos e feijão-vermelho com arroz branco	V35/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura com orégãos	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	C21
Ementa vegetariana	Rancho <sup>1</sup> (grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V21
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e abóbora cozidos	H9/H10/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com tomate e cebolada e batata cozida	P3/G2
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	H4/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM19
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	C9/G7
Ementa vegetariana	Hambúguer <sup>1</sup> de grão no forno com arroz de cenoura	V38/G7
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 6

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Rolo de carne estufado <sup>1</sup> com arroz de tomate	C13/G9
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com legumes e arroz de tomate	V3/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	H9/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Massada de salmão <sup>1,3,4</sup> (massa espiral)	P13
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	V8/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	H1/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada aos cubos no forno	C10/G3
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V29/G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	H4/H3/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Douradinhos de pescada <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura	P4/G7
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão <sup>1</sup> com molho de tomate e arroz de cenoura	V22/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e pepino	H8/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Massa lacinhos <sup>1</sup> com peru desfiado e ervilhas	C12
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com massa lacinhos <sup>1</sup>	V28/G1
Hortícolas	Feijão-verde, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H14/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)
GARE  
Gabinete de Apoio às Reduções Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 7

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com massa esparguete <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Posta de pescada <sup>4</sup> cozida com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura) e ovo cozido <sup>3</sup>	P1/G5
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres com salada russa	V6/G5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1- SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Feijão-preto estufado com cenoura e couve-coração com arroz de cenoura	V36/G7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	H1/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Massada <sup>1</sup> de peixe <sup>4</sup> (cavala e massa espiral)	P16
Ementa vegetariana	Massada <sup>1</sup> de ervilhas estufadas	V31
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca com couve e feijão)	C22/G6
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-preto e cogumelos e arroz branco	V37/G6
Hortícolas	Couve-coração, cenoura e feijão-verde cozidos	H13/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 8

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Panados <sup>1,3</sup> de frango no forno com arroz de cenoura	C6/G7
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	H10/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P12/G5
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos com batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e beterraba	H8/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	C4/G1
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de seitan com cogumelos <sup>1,6</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	V15/G1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	H4/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Arroz de peixe <sup>4</sup> (badejo)	P15
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e abóbora cozidos	H9/H12/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete <sup>1</sup>	C18/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V29/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Hambúrguer de vaca estufado com massa esparguete <sup>1</sup>	C15/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V2/G1
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	H9/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Salada de paloco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , feijão frade e batata cozida	P10
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com batata cozida	V28/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz branco	C5/G6
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com feijão com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	H10/H11/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S6
Ementa geral	Medalhões de pescada <sup>4</sup> no forno com batata cozida	P5/G2
Ementa vegetariana	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	V17
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal	SM1 – SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de vaca com couve-lombarda e massa cotovelos)	C21
Ementa vegetariana	Rancho da horta <sup>1,6</sup> (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V11
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	H14/H15/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate	C2/G9
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e arroz de tomate	V16/G9
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Bacalhau espiritual <sup>1,4,6,7,9,10</sup>	P17
Ementa vegetariana	Legumes espiritual <sup>1,6,7,9,10</sup>	V40
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com massa espiral <sup>1</sup>	C10/G1
Ementa vegetariana	Estufado de feijão preto com couve, cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	V36/G1
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e tomate	H8/H6/H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Filete de red-fish <sup>4</sup> estufado com batata corada	P14/G3
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e batata corada	V42/G3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura-baby e brócolos	H14/H16/H9
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Chili de vaca com feijão-vermelho e milho e arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> com cogumelos e arroz branco	V12/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	H1/H3/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



### 10 Ementas Rotativas

Apto para alergia a peixe



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Rolo de carne estufado com massa espiral <sup>1</sup>	C13/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa espiral <sup>1</sup>	V1/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S9
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada e ovo <sup>3</sup> cozido	C10/G3
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata, tomate e pimento)	V4
Hortícolas	Couve-lombarda, feijão-verde e abóbora cozidos	H11/H14/H17
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1–SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C1
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V25
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate, cenoura e cebola	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S11
Ementa geral	Massa <sup>1</sup> siciliana (grão-de-bico estufado com cenoura e alho francês, massa esparguete)	V18
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho com orégãos	H4/H5/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de cenoura	C23/G7
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde e arroz de cenoura	V13/G7
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e cenoura	H8/H6/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bolonhesa <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> e cogumelos (massa esparguete)	V5/G1
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-flor cozidos	H14/H17/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Grão-de-bico espiritual <sup>1,6,7,9,10</sup> (batata palha)	V19
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e cenoura	H4/H1/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S14
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura e arroz branco	C4/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão verde e cenoura com arroz branco	V28/G6
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Lombo de vaca assado com batata cozida	C18/G2
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com cogumelos, cenoura e couve-flor e batata cozida	V7/G2
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H9/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	C24/G8
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de ervilhas	V26/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura	C3/G7
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura	V29/G7
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozidos	H10/H9/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Salada de feijão-frade e legumes com massa espiral <sup>1</sup>	V32
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Chili (vaca, feijão-vermelho, milho) com arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com cenoura, ervilhas e feijão-verde e arroz branco	V13/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S5
Ementa geral	Bife de frango estufado com batata cozida	C5/G2
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e batata cozida	V26/G2
Hortícolas	Cenoura-baby, couve-de-bruxelas e couve-flor cozidos	H16/H12/H10
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / iogurte <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM18
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Strogonoff <sup>7</sup> de porco com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	C26/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres e massa esparguete <sup>1</sup>	V6/G1
Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	H4/H5/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 4

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S6
Ementa geral	Nuggets <sup>1</sup> no forno com arroz de tomate	C7/G9
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de cogumelos com arroz de tomate	V43/G9
Hortícolas	Couve-flor, brócolos e cenoura cozidos	H10/H9/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão-vermelho e couve-branca	S19
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos com massa espiral <sup>1</sup>	C25/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> em tomatada com massa espiral <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Jardineira de frango	C8
Ementa vegetariana	Jardineira de ervilhas	V30
Hortícolas	Feijão-verde, abóbora e couve-de-bruxelas cozidos	H14/H17/H12
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Feijoada de feijão-branco e couve-lombarda com arroz branco	V33/G6
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino	H1/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Massa <sup>1</sup> à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos)	C28
Ementa vegetariana	Feijão vermelho estufado e couve-coração com massa cotovelos <sup>1</sup>	V34/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)


Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Feijão-verde	S17
Ementa geral	Almôndegas de vaca estufadas com cenoura e massa penne <sup>1</sup>	C16/G1
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e massa penne <sup>1</sup>	V16/G1
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura-baby cozidos	H10/H14/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão-de-bico	S7
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão-verde e cenoura com arroz branco e ovo <sup>3</sup> cozido	C4/G6
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos e feijão-vermelho com arroz branco	V35/G6
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura com orégãos	H2/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho <sup>1</sup> (grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V21
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e abóbora cozidos	H9/H10/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Pá de porco fatiada com batata cozida	C27/G2
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	H4/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1-SM16/SM19
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S11
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	C9/G7
Ementa vegetariana	Hambúrguer <sup>1</sup> de feijão preto no forno com arroz de cenoura	V38/G7
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)
GARE  
Gabinete de Apoio às Reduções Escolares

Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 6

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de ervilhas	S2
Ementa geral	Rolo de carne estufado com arroz de tomate	C13/G9
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> estufado com legumes e arroz de tomate	V3/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	H9/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Couve-branca e feijão-branco	S18
Ementa geral	Carne de porco estufada aos cubos com massa espiral <sup>1</sup>	C23/G1
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> estufada com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	V8/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	H1/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Perna de frango no forno com batata corada aos cubos no forno	C10/G3
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V29/G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	H4/H3/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Almôndegas <sup>1</sup> de grão com molho de tomate e arroz de cenoura	V22/G7
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e pepino	H8/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S14
Ementa geral	Massa lacinhos <sup>1</sup> com peru desfiado e ervilhas	C12
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com massa lacinhos <sup>1</sup>	V28/G1
Hortícolas	Feijão-verde, couve-flor e cenoura-baby cozidos	H14/H10/H16
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 7

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Bolonhesa <sup>1</sup> de vaca (massa esparguete)	C14/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com massa esparguete <sup>1</sup>	V14/G1
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Jardineira de frango e ovo <sup>3</sup> cozido	C8
Ementa vegetariana	Soja <sup>6</sup> salteada com espinafres com salada russa	V6/G5
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H4/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim <sup>7</sup>	SM1- SM16/SM19
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz de cenoura	C5/G7
Ementa vegetariana	Feijão-preto estufado com cenoura e couve-coração com arroz de cenoura	V36/G7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura	H1/H5/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S17
Ementa geral	Massada <sup>1</sup> de ervilhas estufadas	V31
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H4/H2/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S10
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C30/G6
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão-preto e cogumelos e arroz branco	V37/G6
Hortícolas	Couve-coração, cenoura e feijão-verde cozidos	H13/H15/H14
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 8

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Brócolos	S15
Ementa geral	Panados <sup>1,3</sup> de frango no forno com arroz de cenoura	C6/G7
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de cenoura	V23/G7
Hortícolas	Couve-flor, feijão-verde e cenoura cozidos	H10/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	V2/G2
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de couve ripada, tomate e beterraba	H8/H2/H6
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S13
Ementa geral	Febras de porco com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	C25/G1
Ementa vegetariana	Strogonoff <sup>6</sup> de seitan <sup>1,6</sup> com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	V15/G1
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	H4/H3/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Arroz de frango	C11
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com arroz branco	V39/G6
Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e abóbora cozidos	H9/H12/H17
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete <sup>1</sup>	C18/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V29/G1
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura	H1/H2/H3
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S12
Ementa geral	Hambúrguer de vaca estufado com massa esparguete <sup>1</sup>	C15/G1
Ementa vegetariana	Tofu <sup>6</sup> gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	V2/G1
Hortícolas	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	H9/H14/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Caldo-verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com batata cozida e ovo <sup>3</sup> cozido	C24/G2
Ementa vegetariana	Favas estufadas com feijão-verde e cenoura com batata cozida	V28/G2
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino com orégãos	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Bife de frango estufado com arroz branco	C5/G6
Ementa vegetariana	Feijão-manteiga e cogumelos estufados com feijão com arroz	V39/G6
Hortícolas	Couve-flor, couve-lombarda e cenoura cozidos	H10/H11/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S6
Ementa geral	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	V17
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, couve-roxa e milho	H4/H1/H7
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal	SM1 – SM16/SM17
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S4
Ementa geral	Rancho <sup>1</sup> (carne de vaca e porco, couve-lombarda e massa cotovelos)	C29
Ementa vegetariana	Rancho da horta <sup>1,6</sup> (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos)	V11
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	H14/H15/H10
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Trevoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Cenoura e alho-francês	S11
Ementa geral	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate	C2/G9
Ementa vegetariana	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e arroz de tomate	V16/G9
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H9/H10/H15
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S9
Ementa geral	Legumes espirituais <sup>1,6,7,9,10</sup>	V40
Ementa vegetariana		
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H4/H2/H5
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S5
Ementa geral	Pá de porco (fatiada) com massa espiral <sup>1</sup>	C27/G1
Ementa vegetariana	Estufado de feijão preto com couve, cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	V36/G1
Hortícolas	Salada de couve ripada, beterraba e tomate	H8/H6/H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão-vermelho	S3
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com batata corada	C9/G3
Ementa vegetariana	Cogumelos estufados com legumes e batata corada	V42/G3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura-baby e brócolos	H14/H16/H9
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S20
Ementa geral	Chili de vaca com feijão-vermelho, milho e arroz branco	C17/G6
Ementa vegetariana	Chili de soja <sup>6</sup> com cogumelos e arroz branco	V12/G6
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e milho	H1/H3/H7
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades disponíveis)	SM1 – SM16



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt



Oferta de água e de pão de mistura.

**As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço e <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## **ANEXO C**

### **Fichas Técnicas**



## Índice

CREMES.....	8
S1 - CREME DE CENOURA .....	8
S2 - CREME DE ERVILHAS.....	9
S3 - CREME DE FEIJÃO-VERMELHO .....	10
S4 - CREME DE ABÓBORA.....	11
S5 - CREME DE LEGUMES.....	12
S6 - CREME DE MACEDÓNIA .....	13
S7 - CREME DE GRÃO-DE-BICO .....	14
S8 - CREME DE GRÃO-DE-BICO E COUVE-LOMBARDA .....	15
SOPAS.....	16
S9 - CAMPONESA.....	16
S10 - ESPINAFRES.....	17
S11 - CENOURA E ALHO-FRANCÊS.....	18
S12 - LEGUMES .....	19
S13 - COUVE-FLOR.....	20
S14 - JULIANA .....	21
S15 - BRÓCOLOS .....	22
S16 - CALDO-VERDE.....	23
S17 - FEIJÃO-VERDE .....	24
S18 - COUVE-BRANCA E FEIJÃO-BRANCO .....	25
S19 - FEIJÃO-VERMELHO E COUVE-BRANCA.....	26
S20 - AGRIÃO .....	27
S21 - GRÃO E COUVE-LOMBARDA .....	28
PRATOS DE CARNE .....	29
AVES.....	30
C1 - ARROZ DE AVES.....	30
C2 - ALMÔNDEGAS DE AVES NO FORNO .....	31
C3 - HAMBÚRGUER DE AVES ESTUFADO .....	32
FRANGO .....	33
C4 - TIRAS DE FRANGO GUIADAS COM FEIJÃO-VERDE E CENOURA .....	33
C5 - BIFE DE FRANGO ESTUFADO .....	34
C6 - PANADOS DE FRANGO NO FORNO .....	35
C7 - NUGGETS DE FRANGO NO FORNO .....	36
C8 - JARDINEIRA DE FRANGO.....	37
C9 - COXA DE FRANGO ASSADA NO FORNO .....	38



C10 - PERNA DE FRANGO NO FORNO .....	39
C11 - ARROZ DE FRANGO .....	40
PERU .....	41
C12 - MASSA LACINHOS COM PERU DESFIADO E ERVILHAS.....	41
VACA .....	42
C13 - ROLO DE CARNE ESTUFADO .....	42
C14 - BOLONHESA DE VACA .....	43
C15 - HAMBÚRGUER DE VACA ESTUFADO.....	44
C16 - ALMÔNDegas DE VACA ESTUFADAS COM CENOURA .....	45
C17 - CHILI DE VACA COM FEIJÃO-VERMELHO E MILHO .....	46
C18 - LOMBO DE VACA ASSADO.....	47
C19 - CARNE DE VACA ESTUFADA AOS CUBOS.....	48
C20 - MASSA À LAVRADOR (VACA).....	49
C21 - RANCHO (VACA).....	50
C22 - FEIJOADA (VACA) .....	51
PORCO .....	52
C23 - CARNE DE PORCO ESTUFADA AOS CUBOS .....	52
C24 - FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS.....	53
C25 - FEBRAS DE PORCO COM COGUMELOS.....	54
C26 - STROGONOFF DE PORCO COM COGUMELOS.....	55
C27 - PÁ DE PORCO FATIADA .....	56
MISTAS.....	57
C28 - MASSA À LAVRADOR (VACA E PORCO) .....	57
C29 - RANCHO (PORCO E VACA).....	58
C30 - FEIJOADA (VACA E PORCO) .....	59
PRATOS DE PEIXE .....	60
PESCADA.....	61
P1 - POSTA DE PESCADA COZIDA .....	61
P2 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM ALECRIM .....	62
P3 - FILETES DE PESCADA NO FORNO COM TOMATE E CEBOLA.....	63
P4 - DOURADINHOS DE PESCADA .....	64
P5 - MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO.....	65
ATUM.....	66
P6 - BOLONHESA DE ATUM .....	66
P7 - SALADA DE ATUM COM MASSA ESPIRAL, FEIJÃO-FRADE, CENOURA, OVO COZIDO.....	67



P8 - EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES E OVO .....	68
PALOCO.....	69
P9 - PALOCO ESPIRITUAL.....	69
P10 - SALADA DE PALOCO COM OVO, FEIJÃO-FRADE E BATATA COZIDA .....	70
P11 - GRATINADO DE PALOCO .....	71
SALMÃO.....	72
P12 - LOMBO DE SALMÃO NO FORNO .....	72
P13 - MASSADA DE SALMÃO .....	73
RED-FISH.....	74
P14 - FILETE DE RED-FISH ESTUFADO .....	74
BADEJO.....	75
P15 - ARROZ DE PEIXE.....	75
CAVALA.....	76
P16 - MASSADA DE PEIXE.....	76
BACALHAU.....	77
P17 - BACALHAU ESPIRITUAL.....	77
P18 - GRATINADO DE BACALHAU .....	78
PRATOS VEGETARIANOS .....	79
TOFU .....	80
V1 - TOFU ESTUFADO COM ABÓBORA.....	80
V2 - TOFU GRATINADO COM MOLHO DE COGUMELOS.....	81
V3 - TOFU ESTUFADO COM LEGUMES .....	82
SOJA .....	83
V4 - CALDEIRADA DE SOJA.....	83
V5 - BOLONHESA DE SOJA E COGUMELOS.....	84
V6 - SOJA SALTEADA COM ESPINAFRES.....	85
V7 - SOJA ESTUFADA COM COGUMELOS, CENOURA E COUVE-FLOR.....	86
V8 - SOJA ESTUFADA COM LEGUMES.....	87
V9 - SOJA ESTUFADA COM CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE .....	88
V10 - SOJA ESTUFADA EM TOMATADA .....	89
V11 - RANCHO DA HORTA.....	90
V12 - CHILI DE SOJA COM COGUMELOS.....	91
SEITAN.....	92
V13 - SEITAN ESTUFADO COM CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE .....	92
V14 - BIFINHOS DE SEITAN EM TOMATADA.....	93
V15 - STROGONOFF DE SEITAN COM COGUMELOS.....	94



V16 - SEITAN ASSADO COM LEGUMES .....	95
V17 - JARDINEIRA DE SEITAN.....	96
GRÃO-DE-BICO.....	97
V18 - MASSA SICILIANA.....	97
V19 - GRÃO-DE-BICO ESPIRITUAL .....	98
V20 - HAMBÚRGUER DE GRÃO NO FORNO.....	99
V21 - RANCHO (GRÃO-DE-BICO) .....	100
V22 - ALMÔNDEGAS DE GRÃO COM MOLHO DE TOMATE .....	101
V23 - GRÃO ESTUFADO .....	102
V24 - GRATINADO DE GRÃO-DE-BICO .....	103
LENTILHAS.....	104
V25 - ARROZ DE LENTILHAS .....	104
V26 - LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES .....	105
V27 - BOLONHESA DE LENTILHAS.....	106
FAVAS .....	107
V28 - FAVAS ESTUFADAS COM FEIJÃO-VERDE E CENOURA.....	107
ERVILHAS .....	108
V29 - ERVILHAS ESTUFADAS COM COGUMELOS .....	108
V30 - JARDINEIRA DE ERVILHAS .....	109
V31 - MASSADA DE ERVILHAS ESTUFADAS .....	110
FEIJÃO .....	111
V32 - SALADA DE FEIJÃO-FRADE E LEGUMES.....	111
V33 - FEIJOADA DE FEIJÃO-BRANCO COM COUVE-LOMBARDA.....	112
V34 - FEIJÃO-VERMELHO ESTUFADO COM COUVE-CORAÇÃO .....	113
V35 - CHILI DE COGUMELOS E FEIJÃO-VERMELHO .....	114
V36 - FEIJÃO-PRETO ESTUFADO COM CENOURA E COUVE-CORAÇÃO .....	115
V37 - FEIJOADA DE FEIJÃO-PRETO E COGUMELOS.....	116
V38 - HAMBÚRGUER DE FEIJÃO-PRETO NO FORNO .....	117
V39 - FEIJÃO-MANTEIGA E COGUMELOS ESTUFADOS .....	118
V40 - LEGUMES ESPIRITUAL.....	119
V41 - LEGUMES GRATINADOS .....	120
COGUMELOS.....	121
V42 - COGUMELOS ESTUFADOS COM LEGUMES.....	121
V43 - STROGONOFF DE COGUMELOS .....	122
GUARNIÇÕES.....	123
MASSA.....	124



G1 – MASSA COZIDA (MASSA-COTOVELOS, LACINHOS, PENNE, ESPARGUETE, FUSILLI, ESPIRAIS).....	124
BATATA.....	125
G2 – BATATA COZIDA.....	125
G3 – BATATA CORADA .....	126
G4 – BATATA PALHA.....	127
G5 – SALADA RUSSA .....	128
ARROZ.....	129
G6 – ARROZ BRANCO.....	129
G7 – ARROZ DE CENOURA .....	130
G8 – ARROZ DE ERVILHAS.....	131
G9 – ARROZ DE TOMATE.....	132
MOLHOS.....	133
M1 – MOLHO BRANCO .....	134
M2 – MOLHO BRANCO VEGETARIANO .....	135
HORTÍCOLAS.....	136
HORTÍCOLAS CRUS .....	137
H1 – COUVE ROXA.....	137
H2 – TOMATE .....	137
H3 – CENOURA.....	138
H4 – ALFACE.....	138
H5 – PEPINO.....	139
H6 – BETERRABA.....	139
H7 – MILHO .....	140
H8 – COUVE RIPADA .....	140
HORTÍCOLAS COZIDOS.....	141
H9 – BRÓCOLOS.....	141
H10 – COUVE-FLOR.....	141
H11 – COUVE-LOMBARDA.....	142
H12 – COUVE-DE-BRUXELAS .....	142
H13 – COUVE-CORAÇÃO .....	143
H14 – FEIJÃO-VERDE.....	143
H15 – CENOURA.....	144
H16 – CENOURA BABY .....	144
H17 – ABÓBORA .....	145
SOBREMESAS.....	146



FRUTA FRESCA.....	147
SM1– AMEIXA.....	147
SM2– ANANÁS/ABACAXI .....	148
SM3– BANANA .....	148
SM4– CEREJA.....	149
SM5– CLEMENTINA.....	149
SM6– KIWI .....	150
SM7– LARANJA .....	150
SM8– MAÇÃ .....	151
SM9– MELANCIA.....	151
SM10– MELÃO .....	152
SM11– MORANGO .....	152
SM12– NÊSPERA.....	153
SM13– PERA .....	153
SM14– PÊSSEGO/NECTARINA .....	154
SM15– TANGERINA .....	154
SM16– UVA DE MESA .....	155
OUTRAS SOBREMESAS.....	156
SM17 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL .....	156
SM18 – IOGURTE DE AROMA .....	156
SM19 – PUDIM .....	157
SM20 – MAÇÃ ASSADA.....	157
SM21 – PERA ASSADA .....	158



## CREMES

## FICHA TÉCNICA S1:

## S1 - CREME DE CENOURA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Abóbora	60	60	60	60
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a abóbora, a curgete, a batata e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	90.4	382.8	1.5	0.3	14.5	6.4	3.0	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	110.7	469.1	1.6	0.4	17.9	7.8	3.8	0.3
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S2:

## S2 - CREME DE ERVILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Ervilhas	30	30	30	30
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos o nabo, a curgete, a batata e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Juntar os legumes e as ervilhas numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	101.6	428.6	1.7	0.2	14.6	5.2	4.2	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	124.8	527.0	2.0	0.3	18.5	7.1	5.1	0.3
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S3:

## S3 - CREME DE FEIJÃO-VERMELHO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Feijão-vermelho	5	5	5	5
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Lavar, descascar e cortar aos cubos o nabo, a curgete, a batata e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte. Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar o feijão-vermelho cozido e triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	95.0	401.4	1.6	0.2	14.4	4.9	3.7	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	118.2	499.8	1.9	0.2	18.2	6.8	4.6	0.3
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S4:

## S4 - CREME DE ABÓBORA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	80	80	120	120
Cenoura	100	100	150	150
Abóbora	60	60	60	60
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a abóbora, a curgete, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês.

**Procedimento de confeção:** Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	116.8	494.4	1.6	0.3	17.9	9.2	4.5	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	154.5	654.2	1.8	0.4	23.9	12.9	6.2	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S5:

## S5 - CREME DE LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Alho-francês	80	80	120	120
Couve-lombarda	60	60	90	90
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a curgete, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	125.8	531.6	1.6	0.3	18.1	9.6	5.8	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	171.3	724.1	1.9	0.3	24.7	13.8	8.2	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S6:

## S6 - CREME DE MACEDÓNIA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Feijão-verde	40	40	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Ervilhas	30	30	30	30
Alho	1.2	1.5	2	2
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a batata, a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	112.1	471.8	1.4	0.2	17.1	7.0	4.4	0.2
1ºCEB	112.3	472.7	1.4	0.2	17.1	7.0	4.4	0.2
2º e 3º CEB	142.5	600.5	1.4	0.2	22.4	10.0	5.4	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S7:

## S7 - CREME DE GRÃO-DE-BICO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Grão-de-bico	5	5	5	5
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar o grão-de-bico cozido e triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	102.3	432.9	1.4	0.2	16.9	6.4	3.1	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	125.8	532.7	1.5	0.2	21.3	8.8	3.7	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S8:

## S8 - CREME DE GRÃO-DE-BICO E COUVE-LOMBARDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-lombarda	60	60	90	90
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Grão-de-bico	5	5	5	5
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Juntar os legumes numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar o grão-de-bico cozido e triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	117.9	498.3	1.6	0.2	18.2	7.6	4.5	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	149.2	630.8	1.6	0.2	23.2	10.6	5.9	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## SOPAS

## FICHA TÉCNICA S9:

## S9 - CAMPONESA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-branca	80	80	100	100
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Feijão-manteiga	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Na véspera, demolhar o feijão-manteiga em água fria. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar a couve-branca em pedaços.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão à parte. Colocar a batata, a cebola, a parte da cenoura e parte da couve-branca numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar parte do feijão-manteiga e triturar até ficar em puré com a varinha. Adicionar o restante feijão-manteiga, cenoura e couve-branca e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	124.1	523.6	1.5	0.2	19.3	8.4	4.7	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	153.2	646.8	1.6	0.3	24.4	11.4	5.6	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S10:

## S10 - ESPINAFRES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Espinafres	60	60	80	80
Curgete	60	60	80	80
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a curgete, a abóbora, a batata e a cebola. Lavar e arranjar os espinafres.

**Procedimento de confeção:** Cozer em água a cenoura, a curgete, a abóbora, a batata e a cebola. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar os espinafres e deixar ferver. Retificar o tempero. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	112.2	473.6	1.9	0.3	16.0	7.9	4.7	0.4
1ºCEB								
2º e 3º CEB	144.9	611.8	2.2	0.4	21.0	10.8	6.1	0.7
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S11:

## S11 - CENOURA E ALHO-FRANCÊS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Alho-francês	60	60	100	100
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar às rodelas a cenoura. Lavar, arranjar e cortar às rodelas o alho-francês. Lavar, descascar e cortar aos cubos a abóbora, a batata e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Cozer em água uma parte da cenoura, a abóbora, a batata e a cebola. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a restante cenoura e o alho-francês e deixar ferver. Retificar o tempero. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	100.2	424.4	1.4	0.3	16.1	7.6	3.2	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	110.6	468.4	1.5	0.3	17.2	8.5	3.9	0.2
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S12:

## S12 - LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Alho-francês	80	80	120	120
Couve-lombarda	60	60	90	90
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata, o curgete e a cebola. Lavar, preparar e cortar o alho-francês e a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Colocar o alho-francês, a curgete, a batata, a cebola e metade de cenoura e da couve-lombarda numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a restante cenoura e couve-lombarda e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	125.8	531.6	1.6	0.3	18.1	9.6	5.8	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	171.3	724.1	1.9	0.3	24.7	13.8	8.2	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S13:

## S13 - COUVE-FLOR

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-flor	60	60	100	100
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a curgete, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar em pedaços a couve-flor.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cenoura, a curgete, a batata e a cebola numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a couve-flor e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	109.8	463.4	1.4	0.2	16.5	8.3	5.1	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	150.7	636.0	1.5	0.2	22.7	12.2	7.6	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S14:

## S14 - JULIANA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120
Couve-lombarda	60	60	90	90
Cenoura	60	60	80	80
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos o nabo, a abóbora, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar em juliana a couve-lombarda. Lavar, descascar e cortar em juliana a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Colocar o nabo, a abóbora, a batata e a cebola numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a couve-lombarda e a cenoura e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	107.0	452.6	1.6	0.2	16.2	8.2	3.7	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	139.2	588.9	1.9	0.2	21.2	11.1	5.0	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S15:

## S15 - BRÓCOLOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Alho-francês	80	80	120	120
Brócolos	60	60	100	100
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata e a cebola. Lavar e cortar em cubos os brócolos e o alho-francês.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cenoura, a batata, a cebola e o alho-francês numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar os brócolos e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	118.0	498.6	1.8	0.3	16.5	7.9	5.4	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	164.7	696.0	2.3	0.4	22.7	11.7	8.2	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S16:

## S16 - CALDO-VERDE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-portuguesa	80	80	110	110
Cenoura	100	100	150	150
Curgete	60	60	80	80
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Alho	1.2	1.5	2	2
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar em juliana a couve-portuguesa. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a curgete, a batata, a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cenoura, a curgete, a batata, a cebola e o alho numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a couve-portuguesa e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	115.1	486.6	1.6	0.2	17.5	9.3	4.7	0.2
1ºCEB	115.3	487.5	1.6	0.2	17.5	9.3	4.7	0.2
2º e 3º CEB	149.1	631.1	1.8	0.2	23.1	12.8	6.2	0.3
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S17

## S17 - FEIJÃO-VERDE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Feijão-verde	40	40	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cenoura, a batata e a cebola numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar o feijão-verde e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	90.8	383.0	1.2	0.2	14.8	6.6	2.7	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	120.7	509.2	1.3	0.2	20.0	9.5	3.7	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S18:

## S18 – COUVE-BRANCA E FEIJÃO-BRANCO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-branca	80	80	100	100
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Feijão-branco	7.5	7.5	7.5	7.5
Alho	1.2	1.5	2	2
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-branco. Lavar, arranjar e cortar em juliana a couve-branca. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata, a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-branco à parte. Colocar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar metade do feijão-branco cozido e a água da cozedura. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a couve-branca e a outra metade da quantidade de cenoura e deixar cozer. Adicionar o feijão-branco restante. Retificar o tempero. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	124.4	524.9	1.4	0.2	19.5	8.3	4.7	0.2
1ºCEB	124.6	525.8	1.4	0.2	19.6	8.3	4.7	0.2
2º e 3º CEB	154.0	650.6	1.5	0.2	24.8	11.4	5.7	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S19:

## S19 - FEIJÃO-VERMELHO E COUVE-BRANCA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-branca	80	80	100	100
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Feijão-vermelho	7.5	7.5	7.5	7.5
Alho	1.2	1.5	2	2
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Lavar, arranjar e cortar em juliana a couve-branca. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata, a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte. Colocar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar metade do feijão-vermelho cozido e a água da cozedura. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar a couve-branca e a outra metade da quantidade de cenoura e deixar cozer. Adicionar o feijão-vermelho restante. Retificar o tempero. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	124.5	525.7	1.4	0.2	19,8	8.3	4.7	0.2
1ºCEB	124.7	526.6	1.4	0.2	19,9	8.3	4.7	0.2
2º e 3º CEB	154.2	651.3	1.5	0.3	25,1	11.4	5.7	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S20:

## S20 - AGRIÃO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120
Cenoura	100	100	150	150
Alho-francês	80	80	120	120
Agrião	40	40	50	50
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos o nabo, a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês. Lavar, arranjar e cortar o agrião.

**Procedimento de confeção:** Colocar o alho-francês, o nabo, a cenoura, a batata e a cebola numa panela. Cobrir com água, temperar com sal e deixar ferver. Triturar o preparado com a varinha até ficar em puré. Adicionar o agrião e deixar ferver. No fim, adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	127.2	538.2	2.0	0.3	18.2	9.7	5.1	0.3
1ºCEB								
2º e 3º CEB	172.4	729.8	2.4	0.4	25.0	14.2	6.9	0.5
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA S21:

## S21 - GRÃO E COUVE-LOMBARDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150
Couve-lombarda	60	60	90	90
Abóbora	60	60	60	60
Batata	40	40	50	50
Cebola	40	40	50	50
Grão-de-bico	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura, a abóbora, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Colocar a cenoura, parte da couve-lombarda, a abóbora, a batata, a cebola e parte do grão-de-bico numa panela. Cobrir os legumes com água, temperar com sal e deixar ferver. Adicionar o restante grão-de-bico cozido e a restante couve-lombarda. Adicionar um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	124.7	526.6	1.8	0.2	18.1	7.8	5.0	0.2
1ºCEB								
2º e 3º CEB	156.0	659.1	1.9	0.2	23.2	10.8	6.4	0.4
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **PRATOS DE CARNE**



## AVES

## FICHA TÉCNICA C1:

## C1 - ARROZ DE AVES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Peito de frango	42.5	45	60	65
Cenoura	40	40	60	60
Peito de peru	32.5	40	50	60
Arroz agulha	30	40	50	60
Ervilhas	30	30	40	40
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar e laminar o alho. Cortar a carne de peito de frango e de peito de peru em cubos, colocar numa taça e temperar com o alho laminado, louro, sal e pimenta. Lavar, descascar e cortar a cenoura aos cubos. Lavar e cortar o tomate aos cubos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Picar os coentros.

**Procedimento de confeção:** Colocar alho, azeite e a cebola num tacho e deixar refogar. Adicionar as carnes e deixar corar. Adicionar a polpa de tomate e a marinada, mexer e deixar apurar. Acrescentar água, a cenoura, as ervilhas, o milho e o tomate, envolver e tapar o tacho. Deixar cozinhar durante 20 minutos. Retificar temperos. Adicionar o arroz, mexer e deixar cozinhar por 15 minutos. Retirar do lume. Polvilhar com coentros picados.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	280.1	1171.7	4.8	0.8	33.5	4.6	22.9	0.5
1ºCEB	343.7	1438.2	7.0	1.1	41.4	4.7	26.0	0.6
2º e 3º CEB	446.5	1868.0	9.6	1.5	51.7	6.1	33.5	0.7
SEC	531.5	2224.0	12.1	1.9	63.3	6.9	38.2	0.8

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C2:

## C2 - ALMÔNDEGAS DE AVES NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Almôndegas de aves	90 3 unid. de 30g	90 3 unid. de 30g	120 4 unid. de 30g	150 5 unid. de 30g
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tabuleiro. Adicionar por cima o tomate e as almôndegas. Temperar com ervas aromáticas e sal e colocar no forno.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	134.4	562.3	4.3	1.1	6.2	4.1	15.8	0.1
1ºCEB	152.6	638.4	6.3	1.4	6.2	4.1	15.8	0.1
2º e 3º CEB	203.0	849.4	9.6	1.8	7.8	5.1	20.9	0.1
SEC	253.1	1058.9	12.3	2.4	9.3	6.1	26.0	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C3:

## C3 - HAMBÚRGUER DE AVES ESTUFADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Hambúrguer de aves	80	80	120	160
	1 unid. de 80g	1 unid. de 80g	2 unid. de 60g	2 unid. de 80g
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, os hambúrgueres de aves e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	126.9	530.9	5.3	1.1	4.0	1.7	15.7	0.1
1ºCEB	145.1	607.0	7.3	1.4	4.0	1.7	15.7	0.1
2º e 3º CEB	207.8	869.5	10.5	2.1	5.3	2.0	23.3	0.1
SEC	270.2	1130.5	13.6	2.7	6.4	2.2	30.9	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FRANGO

## FICHA TÉCNICA C4:

## C4 - TIRAS DE FRANGO GUIADAS COM FEIJÃO-VERDE E CENOURA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Peito de frango	85	90	120	130
Cenoura	50	50	80	80
Feijão-verde	40	50	80	100
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1,2	1,5	2	2
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar o peito de frango em tiras. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite num tacho e deixar aquecer. Adicionar a carne e deixar alourar de todos os lados. Temperar com pimenta e sal. Adicionar a cenoura, a cebola, o alho e um pouco de água. Tapar o tacho e deixar levantar fervura. Adicionar o feijão-verde, tapar e deixar cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	150.2	628.5	4.2	0.7	4.7	3.8	22.1	0.3
1ºCEB	177.0	740.6	6.3	1.0	5.1	4.1	23.5	0.3
2º e 3º CEB	244.8	1024.4	8.7	1.3	7.6	6.1	31.2	0.4
SEC	280.0	1171.6	10.9	1.8	8.4	6.7	34.0	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C5:

## C5 - BIFE DE FRANGO ESTUFADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de frango	85	90	120	130
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar os bifos de frango com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar e cortar em cubos o tomate. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar em rodela a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho. Deixar alourar. Adicionar os bifos de frango e deixar que ganhem cor. Adicionar o tomate e a cenoura e temperar com sal. Cobrir com água até meio do espaço ocupado pelos bifos de frango. Deixar cozinhar em lume brando, até os bifos de frango estarem no ponto e a cenoura estar macia.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	141.7	592.7	4.1	0.7	3.8	3.3	21.5	0.3
1ºCEB	165.3	691.4	6.2	1.0	3.8	3.3	22.7	0.3
2º e 3º CEB	223.5	935.1	8.6	1.3	5.2	4.6	29.9	0.4
SEC	252.3	1055.5	10.7	1.7	5.2	4.6	32.3	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C6:

## C6 - PANADOS DE FRANGO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de frango	85	90	120	130
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	28	33	43	50
Pão ralado <sup>1</sup>	10	10	10	10
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar os bifes de frango com pimenta, sal e sumo de limão e deixar marinar.

**Procedimento de confeção:** Passar os bifes por ovo e por pão ralado. Colocar os bifes de frango panados num tabuleiro untado com azeite. Levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 3 Ovo**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	195.0	816.0	7.1	1.5	7.3	0.4	25.1	0.4
1ºCEB	225.6	943.7	9.6	1.9	7.4	0.5	27.0	0.4
2º e 3º CEB	290.2	1214.4	13.0	2.6	7.4	0.5	35.5	0.5
SEC	329.0	1376.6	15.8	3.1	7.5	0.6	38.8	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C7:

## C7 - NUGGETS DE FRANGO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nuggets de frango <sup>1</sup>	85	90	120	130

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Procedimento de confeção:** Colocar os nuggets em tabuleiros e levar ao forno.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	195.0	816.0	7.1	1.5	7.3	0.4	25.1	0.4
1ºCEB	225.6	943.7	9.6	1.9	7.4	0.5	27.0	0.4
2º e 3º CEB	290.2	1214.4	13.0	2.6	7.4	0.5	35.5	0.5
SEC	329.0	1376.6	15.8	3.1	7.5	0.6	38.8	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA C8:****C8 - JARDINEIRA DE FRANGO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Peito de frango	85	90	120	130
Batata	60	80	100	120
Feijão-verde	40	60	100	120
Cenoura	50	50	80	80
Ervilhas	30	40	60	70
Tomate	25	25	25	25
Cebola	20	20	20	20
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar os peitos de frangos aos cubos. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o feijão-verde e o tomate. Picar a cebola e o alho. Cortar a cenoura, o feijão verde e o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho. Deixar refogar. Adicionar a carne de frango, a cenoura, o tomate e água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne de frango estiver quase cozinhada, adicionar a batata - confeccionar seguindo a ficha técnica G2. Adicionar o feijão-verde. Deixar acabar de estufar.

**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	228.6	956.4	4.4	0.8	18.9	5.5	25.4	0.4
1ºCEB	283.4	1185.7	6.6	1.1	24.2	6.5	28.0	0.4
2º e 3º CEB	386.0	1615.1	9.2	1.5	32.3	9.4	37.4	0.5
SEC	446.0	1866.0	11.4	1.9	37.6	10.3	41.3	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C9:

## C9 - COXA DE FRANGO ASSADA NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Coxa de frango	115	125	160	170
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas de Provence	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, limpar, preparar e temperar as coxas de frango com sal, sumo de limão e ervas de provence. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate. Cortar em pedaços a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tabuleiro. Adicionar, por cima, as coxas de frango temperadas, a cenoura e o tomate. Levar ao forno.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	178.2	745.7	6.1	1.1	3.9	3.4	26.1	0.4
1ºCEB	207.5	868.3	8.4	1.5	3.9	3.4	28.3	0.4
2º e 3º CEB	272.2	1139.0	11.3	2.0	5.3	4.6	36.2	0.5
SEC	301.3	1260.6	13.5	2.3	5.3	4.6	38.4	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C10:

## C10 - PERNA DE FRANGO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Perna de frango	115	125	160	170
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas de Provence	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, limpar, preparar e temperar as pernas de frango com sal, sumo de limão e ervas de provence. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate. Cortar em pedaços a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tabuleiro. Adicionar, por cima, as pernas de frango temperadas, a cenoura e o tomate. Levar ao forno.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	178.2	745.7	6.1	1.1	3.9	3.4	26.1	0.4
1ºCEB	207.5	868.3	8.4	1.5	3.9	3.4	28.3	0.4
2º e 3º CEB	272.2	1139.0	11.3	2.0	5.3	4.6	36.2	0.5
SEC	301.3	1260.6	13.5	2.3	5.3	4.6	38.4	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C11:

## C11 - ARROZ DE FRANGO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Peito de frango	85	90	120	130
Cenoura	40	40	60	60
Arroz agulha	30	40	50	60
Ervilhas	30	30	40	40
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar e laminar o alho. Cortar a carne de peito de frango em cubos, colocar numa taça e temperar com o alho laminado, louro, sal e pimenta. Lavar, descascar e picar a cebola. Lavar e cortar o tomate. Picar a salsa e os coentros.

**Procedimento de confeção:** Colocar alho, azeite e a cebola num tacho e deixar refogar. Adicionar a carne e deixar corar. Adicionar a polpa de tomate e a marinada, mexer e deixar apurar. Acrescentar água, a cenoura, as ervilhas, o milho e o tomate, envolver e tapar o tacho. Deixar cozinhar durante 20 minutos. Retificar temperos. Adicionar o arroz, mexer e deixar cozinhar por 15 minutos. Retirar do lume. Polvilhar com coentros e salsa picados.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	291.8	1221.0	4.9	0.8	33.5	4.6	25.5	0.6
1ºCEB	350.3	1465.8	7.0	1.1	41.4	4.7	27.4	0.6
2º e 3º CEB	458.8	1919.5	9.6	1.6	51.7	6.1	36.3	0.7
SEC	538.7	2254.1	12.1	1.9	63.3	6.9	39.8	0.8

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## PERU

## FICHA TÉCNICA C12:

## C12 - MASSA LACINHOS COM PERU DESFIADO E ERVILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de peru	85	90	120	130
Couve-flor	45	60	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Ervilhas	40	40	60	60
Massa-lacinhos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar a couve-flor, a cenoura e o tomate. Limpar a carne de peru e cortar em fatias pequenas.

**Procedimento de confeção:**

Carne: Colocar água numa panela e cozer a carne de peru com sal. Desfiar no final da cozedura.

Massa: Cozer a massa lacinhos seguindo as instruções da ficha técnica G1.

Prato completo: Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho. Deixar refogar. Adicionar a couve-flor, as ervilhas, cenoura, o tomate, a polpa de tomate e a água necessária. Adicionar a carne desfiada e a massa lacinhos cozida.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	254.3	1064.1	5.1	0.9	21.7	5.6	27.5	0.2
1ºCEB	318.9	1334.2	7.5	1.3	29.0	6.2	30.7	0.2
2º e 3º CEB	424.6	1776.6	10.4	1.8	39.2	8.4	40.8	0.3
SEC	503.9	2108.3	12.9	2.2	46.6	9.2	45.2	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## VACA

## FICHA TÉCNICA C13:

## C13 - ROLO DE CARNE ESTUFADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de vaca picada	85	90	120	130
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne de vaca picada com ervas aromáticas e sal. Descascar e cortar o tomate e a cebola.

**Procedimento de confeção:** Formar um rolo de carne com a carne de vaca picada temperada. Colocar num tacho a cebola, o tomate e o azeite e deixar estufar. Adicionar o rolo de carne e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	107.2	448.3	2.9	1.2	1.6	1.3	18.3	0.3
1ºCEB	112.9	472.2	3.1	1.3	1.6	1.3	19.3	0.3
2º e 3º CEB	147.1	615.3	4.1	1.7	1.6	1.3	25.6	0.3
SEC	158.5	663.0	4.4	1.8	1.6	1.3	27.7	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C14:

## C14 - BOLONHESA DE VACA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de vaca picada	85	90	120	130
Tomate	25	25	25	25
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne de vaca picada com sal e pimenta. Lavar, descascar e cortar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite, a cebola e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa esparguete – verificar a ficha técnica G1. Adicionar a massa à carne estufada.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	134.0	560.6	5.9	1.6	1.5	1.2	19.0	0.3
1ºCEB	157.9	660.6	8.1	2.0	1.6	1.2	20.1	0.3
2º e 3º CEB	210.4	880.4	11.1	2.7	1.6	1.2	26.4	0.3
SEC	239.8	1003.3	13.4	3.1	1.6	1.2	28.5	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C15:

**C15 - HAMBÚRGUER DE VACA ESTUFADO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Hambúrguer de vaca	80	80	120	160
	1 unid. de 80g	1 unid. de 80g	2 unid. de 60g	2 unid. de 80g
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, os hambúrgueres de vaca e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	151.7	634.6	8.6	2.6	1.7	1.3	16.6	0.3
1ºCEB	169.9	710.8	10.6	2.9	1.7	1.3	16.6	0.3
2º e 3º CEB	245.0	1025.2	15.3	4.3	1.8	1.4	24.7	0.3
SEC	319.8	1338.0	20.0	5.5	1.8	1.4	32.8	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C16:

**C16 - ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS COM CENOURA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Almôndegas de Vaca	90	90	120	150
	3 unid. de 30g	3 unid. de 30g	4 unid. de 30g	5 unid. de 30g
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em pedaços a cenoura e o tomate. Cortar em meias-luas a cebola. Picar o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura, o tomate e as almôndegas de vaca e deixar estufar.

**Alergénios:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	153.2	640.9	6.4	1.7	3.9	3.4	19.7	0.3
1ºCEB	171.4	717.1	8.4	2.0	3.9	3.4	19.7	0.3
2º e 3º CEB	231.4	968.3	11.1	2.7	5.3	4.6	26.2	0.4
SEC	283.6	1186.5	14.1	3.4	5.3	4.6	32.5	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C17:

## C17 - CHILI DE VACA COM FEIJÃO-VERMELHO E MILHO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de vaca picada	85	90	120	130
Pimento	30	30	50	50
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Temperar a carne de vaca picada com sal e pimenta. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a carne de vaca picada, o pimento, o tomate e a polpa de tomate e deixar cozinhar. Adicionar o milho, o feijão-vermelho e um pouco da água da cozedura do feijão. Mexer e deixar ferver. Retificar os temperos. Servir com salsa – colocar a salsa num recipiente à parte nas transportadoras para as escolas servirem.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	202.0	845.2	6.6	1.7	11.9	3.6	21.7	0.4
1ºCEB	241.5	1010.5	8.8	2.1	14.4	3.7	23.9	0.4
2º e 3º CEB	326.0	1363.8	12.2	2.9	19.2	4.8	31.9	0.6
SEC	387.3	1620.6	14.8	3.3	24.3	5.7	35.5	0.7

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C18:

## C18 - LOMBO DE VACA ASSADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo de vaca	85	90	120	130
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Cominhos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, temperar o lombo com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. Lavar, descascar a cebola e o alho. Cortar em meias-luas a cebola. Picar o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite no tabuleiro. Por cima, colocar o lombo de vaca temperado e levar ao forno. No final, cortar o lombo em fatias.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	130.8	547.4	5.9	1.6	1.0	0.6	18.2	0.3
1ºCEB	154.8	647.8	8.1	2.0	1.0	0.6	19.2	0.3
2º e 3º CEB	207.4	867.6	11.1	2.7	1.1	0.6	25.6	0.3
SEC	236.7	990.5	13.4	3.1	1.1	0.6	27.7	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C19:

## C19 - CARNE DE VACA ESTUFADA AOS CUBOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo de vaca	85	90	120	130
Cebola	25	25	25	25
Tomate	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar em cubos a carne de vaca, temperar com o alho, pimentão-doce e louro e deixar marinar. Lavar e descascar a cebola e o alho. Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite e a cebola num tacho. Deixar refogar. Adicionar o tomate e a carne de vaca marinada e deixar selar. Adicionar água e cozinhar em lume brando até a carne ficar tenra e o molho apurado. Retirar as folhas de louro. Polvilhar com salsa.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	135.8	568.2	6.0	1.6	1.8	1.4	18.4	0.3
1ºCEB	159.8	668.6	8.1	2.0	1.8	1.4	19.4	0.3
2º e 3º CEB	212.4	888.5	11.1	2.7	1.9	1.4	25.8	0.3
SEC	241.7	1011.4	13.4	3.1	1.9	1.4	27.9	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C20:

## C20 - MASSA À LAVRADOR (VACA)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	60	80	120	150
Couve-coração	50	60	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	85	90	120	130
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Massa-cotovelos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate pelado	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Cortar a carne de vaca em cubos. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o alho-francês e a couve-coração. Picar o alho-francês, a cebola e a salsa. Cortar a cenoura, o tomate e a couve-coração.

**Procedimento de confeção:**

Carne: Colocar o alho-francês, a cebola, o azeite e o alho num tacho. Deixar refogar. Adicionar o tomate pelado e a polpa de tomate. Adicionar a carne de vaca aos cubos. Temperar com sal. Deixar cozinhar.

Legumes, massa e feijão: Cozer o feijão-vermelho à parte. Colocar água num tacho. Deixar ferver. Adicionar sal, a cenoura e a couve-coração. Adicionar a massa e o feijão-vermelho cozido.

Envolver a carne com a massa, com o feijão vermelho e com os legumes.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	278.6	1165.5	7.0	1.9	24.9	6.1	26.1	0.4
1ºCEB	361.9	1514.0	9.5	2.3	34.9	7.0	30.3	0.4
2º e 3º CEB	489.0	2045.9	12.9	3.2	47.0	9.8	40.1	0.5
SEC	582.9	2438.7	15.7	3.7	57.4	11.2	45.7	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C21:

## C21 - RANCHO (VACA)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	30	40	50	65
Massa-cotovelos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Grão-de-bico	10	15	20	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Limpar a carne de vaca e cortar em cubos. Temperar as carnes com sumo de limão, louro e sal. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate. Lavar a couve-lombarda e cortar. Cortar a cenoura e o tomate em pedaços. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Cozer a massa-cotovelos à parte – verificar a ficha técnica G1. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho a deixar refogar. Adicionar a carne e deixar cozinhar. Adicionar a couve-lombarda, a cenoura, o tomate e o louro e deixar estufar. Adicionar o grão-de-bico cozido e com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Adicionar a massa-cotovelos cozida. Acrescentar água se necessária.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	203.4	851.1	5.5	1.1	21.0	5.2	13.3	0.3
1ºCEB	290.6	1215.7	8.6	1.6	30.9	6.0	18.3	0.3
2º e 3º CEB	385.4	1612.3	11.6	2.2	41.1	8.1	23.1	0.4
SEC	478.0	1999.9	14.8	2.8	50.0	8.9	29.1	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C22:

## C22 - FEIJOADA (VACA)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	30	40	50	65
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Limpar e cortar a carne de vaca. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Lavar e cortar a couve-lombarda. Cortar a cenoura e o tomate em rodelas. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte. Cozer a couve-lombarda à parte. Colocar o tomate, a cebola e o alho num tacho e deixar estufar. Adicionar a carne, a cenoura e parte da água de cozedura do feijão-vermelho. Temperar com ervas aromáticas e deixar estufar. Quando a carne estiver estufada, adicionar a couve-lombarda e o feijão-vermelho. Envolver tudo e deixar apurar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	128.8	538.8	4.3	0.9	9.7	4.6	10.7	0.2
1ºCEB	179.1	794.3	6.7	1.3	12.6	5.0	14.4	0.2
2º e 3º CEB	237.0	991.7	9.1	1.7	16.8	6.8	17.9	0.3
SEC	292.8	1225.0	11.6	2.2	19.6	7.3	22.6	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## PORCO

### FICHA TÉCNICA C23:

### C23 - CARNE DE PORCO ESTUFADA AOS CUBOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco	85	90	120	130
Cebola	25	25	25	25
Tomate	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar em cubos a carne de porco. Temperar com o alho, pimentão-doce e louro e deixar marinar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite, alho e a cebola num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, a polpa de tomate e a carne de porco marinada e deixar selar. Adicionar água e cozinhar em lume brando até a carne ficar tenra e o molho apurado. Retirar as folhas de louro. Polvilhar com salsa.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	150.3	628.7	7.1	1.8	1.8	1.4	19.4	0.2
1ºCEB	175.1	732.7	9.4	2.2	1.8	1.4	20.5	0.2
2º e 3º CEB	232.8	973.8	12.8	2.9	1.9	1.4	27.2	0.2
SEC	263.8	1103.9	15.3	3.4	1.9	1.4	29.4	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C24:

## C24 - FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo / Febra de porco	85	90	120	130
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar as febras de porco com o alho, pimentão-doce e louro e deixar marinar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços a cenoura e o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite e a cebola num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura e o tomate e a as febras de porco marinadas e deixar selar. Adicionar água e cozinhar em lume brando até a carne ficar tenra e o molho apurado. Retirar as folhas de louro.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	162.6	680.3	7.1	1.8	4.0	3.4	20.0	0.2
1ºCEB	187.4	783.9	9.4	2.2	4.0	3.4	21.1	0.2
2º e 3º CEB	252.5	1056.4	12.8	2.9	5.4	4.7	27.6	0.3
SEC	283.6	1186.4	15.3	3.4	5.4	4.7	29.9	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C25:

## C25 - FEBRAS DE PORCO COM COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo / Febra de porco	85	90	120	130
Cebola	25	25	25	25
Azeite	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar as febras de porco com o alho, pimentão-doce e louro e deixar marinar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite e a cebola num tacho. Deixar refogar. Adicionar as febras de porco marinadas e deixar selar. Adicionar os cogumelos e água e cozinhar em lume brando até a carne ficar tenra e o molho apurado. Retirar as folhas de louro.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	153.4	641.6	7.3	1.8	1.0	0.6	20.2	0.6
1ºCEB	179.8	752.3	9.5	2.2	1.1	0.6	21.5	0.7
2º e 3º CEB	240.0	1004.1	13.0	3.0	1.1	0.6	28.5	0.9
SEC	273.6	1144.8	15.5	3.5	1.1	0.6	31.1	1.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA C26:****C26 - STROGONOFF DE PORCO COM COGUMELOS**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco	85	90	120	130
Cogumelos	50	60	75	90
Cebola	25	25	25	25
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	10	10	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Limpar a carne de porco e cortar em fatias pequenas.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a carne de porco e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar os cogumelos e o leite e deixar apurar.

**Alergénio: 7 Leite**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	157.3	658.1	7.4	1.9	1.4	1.1	20.5	0.6
1ºCEB	183.7	768.7	9.7	2.3	1.4	1.1	21.8	0.7
2º e 3º CEB	248.5	1039.8	13.3	3.2	2.0	1.6	29.1	0.9
SEC	282.1	1180.5	15.8	3.7	2.0	1.6	31.7	1.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C27:

## C27 - PÁ DE PORCO FATIADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pá de porco fatiada	85	90	120	130
Cebola	25	25	25	25
Azeite virgem extra	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar o alho e a cebola. Picar o alho e cortar a cebola. Temperar a carne de porco com alho, pimentão-doce, louro e um pouco de água e deixar marinar.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite e cebola num tacho e deixar alourar. Adicionar a carne e deixar selar, acrescentar água se necessário. Cozinhar em lume brando até a carne ficar macia e o molho apurado. No final, retirar o louro e polvilhar com salsa.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	145.0	606.7	7.1	1.8	1.0	0.6	19.2	0.2
1ºCEB	169.9	710.7	9.3	2.2	1.1	0.6	20.3	0.2
2º e 3º CEB	227.5	951.9	12.7	2.9	1.1	0.6	27.0	0.2
SEC	258.6	1081.9	15.2	3.4	1.1	0.6	29.2	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## MISTAS

## FICHA TÉCNICA C28:

## C28 - MASSA À LAVRADOR (VACA E PORCO)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	60	80	120	150
Couve-coração	50	60	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	40	45	60	65
Carne de porco	40	45	60	65
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Massa-cotovelos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate pelado	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Limpar e cortar a carne de vaca e a carne de porco em cubos. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Lavar e arranjar o alho-francês e a couve-coração. Picar o alho-francês, a cebola e a salsa. Cortar a cenoura, o tomate e a couve-coração.

**Procedimento de confeção:**

Carne: Colocar o alho-francês, a cebola, o azeite e o alho num tacho. Deixar refogar. Adicionar o tomate pelado e a polpa de tomate. Adicionar a carne de porco e de vaca aos cubos. Temperar com sal. Deixar cozinhar.

Legumes, massa e feijão: Cozer o feijão-vermelho à parte. Colocar água num tacho. Deixar ferver. Adicionar sal, a cenoura e a couve-coração. Adicionar a massa e o feijão-vermelho cozido.

Envolver a carne com a massa, com o feijão vermelho e com os legumes.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	279.7	1170.1	7.4	1.9	24.9	6.1	25.5	0.4
1ºCEB	369.5	1546.0	10.1	2.4	34.9	7.0	30.8	0.4
2º e 3º CEB	499.2	2088.6	13.8	3.3	47.0	9.8	40.8	0.5
SEC	593.9	2484.9	16.7	3.9	57.4	11.2	46.5	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C29:

## C29 - RANCHO (PORCO E VACA)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	30	40	50	65
Carne de porco	30	40	50	65
Massa-cotovelos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Grão-de-bico	10	15	20	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Limpar e cortar a carne de porco e a carne de vaca em cubos. Temperar as carnes com sumo de limão, louro e sal. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar a cenoura e o tomate em pedaços. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Cozer a massa-cotovelos à parte – verificar a ficha técnica. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho a deixar refogar. Adicionar a carne e deixar cozinhar. Adicionar a couve-lombarda, a cenoura, o tomate e o louro e deixar estufar. Adicionar o grão-de-bico cozido e com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Adicionar a massa-cotovelos cozida. Acrescentar água se necessária.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	242.7	1015.5	7.0	1.6	21.0	5.2	20.0	0.3
1ºCEB	343.0	1435.0	10.4	2.3	30.9	6.0	27.2	0.4
2º e 3º CEB	450.9	1886.4	13.9	3.0	41.1	8.1	34.2	0.4
SEC	563.1	2356.1	17.8	3.8	50.0	8.9	43.5	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA C30:

## C30 - FEIJOADA (VACA E PORCO)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Carne de vaca	30	40	50	65
Carne de porco	30	40	50	65
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho e limpar e cortar as carnes de porco e de vaca. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Lavar a couve-lombarda. Cortar a cenoura e o tomate em rodelas. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte. Cozer a couve-lombarda à parte. Colocar o tomate, a cebola e o alho num tacho e deixar estufar. Adicionar as carnes, a cenoura e parte da água de cozedura do feijão-vermelho. Temperar com ervas aromáticas e deixar estufar. Quando a carne estiver estufada, adicionar a couve-lombarda e o feijão-vermelho. Envolver tudo e deixar apurar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	168.1	703.3	5.7	1.3	9.7	4.6	17.4	0.2
1ºCEB	231.5	968.5	8.5	1.9	12.6	5.0	23.3	0.3
2º e 3º CEB	302.5	1265.7	11.4	2.5	16.8	6.8	29.0	0.3
SEC	377.9	1581.3	14.7	3.3	19.6	7.3	37.1	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **PRATOS DE PEIXE**



## PESCADA

### FICHA TÉCNICA P1:

### P1 - POSTA DE PESCADA COZIDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pescada <sup>4</sup>	95	120	140	150
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Descongelar o peixe em temperatura de refrigeração. Arranjar o peixe.

**Procedimento de confeção:** Cozer as postas de pescada em água com sal.

**Alergénio:** 4 Peixe

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	78.9	329.9	1.3	0.2	0.0	0.0	16.7	0.4
1ºCEB	99.6	416.7	1.7	0.2	0.0	0.0	21.1	0.5
2º e 3º CEB	116.2	486.2	2.0	0.3	0.0	0.0	24.6	0.5
SEC	124.5	520.9	2.1	0.3	0.0	0.0	26.4	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P2:

## P2 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM ALECRIM

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de Pescada <sup>4</sup>	85	100	130	140
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup> ou Bebida Vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Manteiga ou Creme Vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Manjerição	0.1	0.1	0.1	0.1
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, limpar, preparar e temperar os filetes de pescada com sumo de limão, alho, sal, salsa, orégãos, louro, manjerição e alecrim. Lavar e descascar a cenoura e a cebola. Cortar a cebola em meias-luas. Ralar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Preparar o molho verificando a confeção nas fichas técnicas M1 ou M2 (verificar a ementa). Num tabuleiro, colocar o azeite, a cebola, os filetes de peixe temperados. Polvilhar com cenoura ralada e cobrir com o molho-branco. Levar ao forno e deixar gratinar.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe, 6 Soja ou 7 Leite**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	283.7	1187.2	17.8	8.2	11.9	5.8	18.5	0.5
1ºCEB	314.5	1315.8	20.0	8.5	12.0	5.8	21.1	0.5
2º e 3º CEB	395.8	1655.9	23.4	9.5	16.5	10.3	28.5	0.7
SEC	422.1	1765.9	25.6	9.8	16.5	10.3	30.2	0.7

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P3:

## P3 - FILETES DE PESCADA NO FORNO COM TOMATE E CEBOLA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de Pescada <sup>4</sup>	85	100	130	140
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar os filetes de pescada com orégãos, pimenta e sal. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o tomate, o azeite e o alho num tabuleiro. Adicionar os filetes de pescada temperados por cima e levar ao forno.

**Alergénio: 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	109.2	456.8	4.3	0.6	1.8	1.4	15.5	0.4
1ºCEB	139.8	585.0	6.5	0.9	1.8	1.4	18.1	0.4
2º e 3º CEB	183.1	765.9	9.0	1.3	1.9	1.4	23.4	0.5
SEC	209.3	875.9	11.1	1.6	1.9	1.4	25.2	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P4:

## P4 - DOURADINHOS DE PESCADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Douradinhos de Pescada <sup>1,4</sup>	75	75	150	150
	1 unid.	1 unid.	2 unid.	2 unid.

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Descongelar os douradinhos perto da hora da confeção.

**Procedimento de confeção:** Pré-aquecer o forno a 200-220°C. Colocar os douradinhos no forno e reduzir o forno para 185°C. Deixar a cozinhar durante 15-20 minutos.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	122.3	511.5	5.5	0.5	10.4	0.8	7.5	0.5
1ºCEB								
2º e 3º CEB	244.5	1023.0	11.0	0.9	20.7	1.7	15.0	0.9
SEC								

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P5:

## P5 - MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Medalhões de Pescada <sup>4</sup>	85	100	130	140
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar os medalhões de pescada com sal e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o tomate, o azeite e o alho num tabuleiro. Adicionar os medalhões de pescada temperados por cima e levar ao forno.

**Alergénio:** 4 Peixe

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	108.6	454.5	4.3	0.6	1.7	1.3	15.4	0.4
1ºCEB	139.3	582.7	6.5	0.9	1.7	1.3	18.1	0.4
2º e 3º CEB	182.5	763.7	9.0	1.3	1.8	1.4	23.4	0.5
SEC	208.8	873.6	11.1	1.6	1.8	1.4	25.1	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## ATUM

### FICHA TÉCNICA P6:

### P6 - BOLONHESA DE ATUM

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Atum <sup>4</sup>	85	90	100	110
Tomate	25	25	25	25
Pimento	20	20	40	40
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite, a cebola e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o atum, o pimento, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa esparguete – verificar a ficha técnica G1. Adicionar a massa ao atum estufado.

**Alergénio: 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	224.6	939.6	14.3	1.2	2.1	1.7	21.4	1.1
1ºCEB	252.8	1057.6	16.9	1.6	2.0	1.7	22.6	1.2
2º e 3º CEB	297.6	1245.0	20.4	2.0	2.6	2.2	25.4	1.3
SEC	336.9	1409.7	23.7	2.3	2.6	2.2	27.8	1.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P7:

**P7 - SALADA DE ATUM COM MASSA ESPIRAL, FEIJÃO-FRADE, CENOURA, OVO COZIDO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Atum <sup>4</sup>	85	90	100	110
Ovo <sup>3</sup>	53	63	73	115
Cenoura	40	40	60	60
Massa espiral <sup>1</sup>	20	30	40	50
Feijão-frade	10	15	20	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Cozer a massa espiral seguindo as instruções da ficha técnica G1. Cozer o feijão-frade à parte. Cozer os ovos, descascar e cortar em pedaços grossos. Cozer a cenoura cortada em cubos. Numa taça grande, misturar o atum, o ovo, a cenoura, a massa espiral e o feijão-frade. Temperar com azeite e orégãos. Misturar bem e servir.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 3 Ovo, 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	403.3	1687.5	20.2	2.9	21.6	3.2	32.9	1.1
1ºCEB	499.2	2088.8	24.2	3.6	31.2	3.2	37.8	1.1
2º e 3º CEB	613.4	2566.4	28.9	4.3	42.1	4.7	43.8	1.3
SEC	765.8	3204.0	36.8	6.0	51.8	5.2	54.0	1.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA P8:****P8 - EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES E OVO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Atum <sup>4</sup>	85	90	100	110
Ovo <sup>3</sup>	53	63	73	115
Cenoura	50	50	80	80
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Ovo pasteurizado líquido <sup>3</sup>	19	22	28	33
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em pedaços a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura, o milho, o tomate e o atum e deixar estufar. Cozer os ovos, descascar e cortar em pedaços grossos. Num tabuleiro, colocar alternadamente camadas de arroz - verificar a ficha técnica – do estufado de atum e ovo cozido. No final, terminar com arroz e pincelar com ovo. Levar ao forno.

**Alergénio: 3 Ovo, 4 Peixe****Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	360.7	1509.0	21.8	3.1	8.8	5.3	31.1	1.3
1ºCEB	407.8	1706.2	25.7	3.8	8.8	5.0	33.9	1.4
2º e 3º CEB	488.2	2042.6	30.8	4.6	12.1	6.8	38.8	1.6
SEC	610.7	2555.1	39.1	6.3	15.1	7.8	47.6	1.8

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## PALOCO

## FICHA TÉCNICA P9:

## P9 - PALOCO ESPIRITUAL

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Paloco <sup>4</sup>	95	100	130	140
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	20	30	40	50
Cebola	20	20	20	20
Manteiga	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido / Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer, arranjar e desfiar o paloco. Preparar o molho branco de acordo com a sua ficha técnica. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura ralada e o paloco desfiado. Temperar com noz-moscada. Adicionar a batata-palha e o molho branco e envolver tudo. Colocar a mistura num tabuleiro e levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe, 6 Soja, 7 Leite, 9 Aipo, 10 Mostarda**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	392.7	1643.2	24.0	8.8	21.4	5.8	21.7	0.7
1ºCEB	469.3	1963.7	29.6	9.5	26.3	5.9	23.3	0.7
2º e 3º CEB	603.1	2523.5	36.3	10.7	35.8	10.4	31.4	1.0
SEC	683.3	2859.0	41.8	11.3	40.7	10.5	33.8	1.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P10:

**P10 - SALADA DE PALOCO COM OVO, FEIJÃO-FRADE E BATATA COZIDA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	60	80	100	120
Paloco <sup>4</sup>	95	100	130	140
Ovo <sup>3</sup>	53	63	73	115
Cenoura	40	40	60	60
Feijão-frade	10	15	20	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Cozer, arranjar e desfiar o paloco. Cozer a batata e a cenoura à parte. Cozer o feijão-frade à parte. Cozer os ovos, descascar e cortar em pedaços grossos. Colocar numa taça o paloco desfiado, a batata, a cenoura, o feijão-frade e ovo e misturar. Temperar com azeite e voltar a misturar.

**Alergénio:** 3 Ovo, 4 Peixe

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	272.9	1141.6	9.0	2.0	19.1	2.8	27.5	0.4
1ºCEB	343.9	1438.8	12.1	2.6	25.7	3.2	31.2	0.4
2º e 3º CEB	438.9	1836.4	15.3	3.2	36.7	4.4	39.5	0.5
SEC	559.5	2341.0	21.7	4.7	43.5	4.9	48.1	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P11:

## P11 - GRATINADO DE PALOCO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Paloco <sup>4</sup>	95	100	130	140
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Manteiga	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer e arranjar o paloco. Preparar o molho branco de acordo com a ficha técnica M2. Num tabuleiro, colocar o azeite, a cebola e o paloco temperados. Polvilhar com cenoura ralada e cobrir com o molho-branco. Levar ao forno e deixar gratinar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	223.7	935.9	10.6	2.3	11.0	4.5	20.3	0.5
1ºCEB	245.7	1028.0	12.6	2.6	11.1	4.5	21.2	0.5
2º e 3º CEB	326.2	1364.7	16.2	3.2	15.1	7.7	28.4	0.7
SEC	351.8	1471.7	18.2	3.5	15.1	7.7	30.2	0.7

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## SALMÃO

## FICHA TÉCNICA P12:

## P12 - LOMBO DE SALMÃO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo de salmão <sup>4</sup>	85	100	130	140
Cebola	25	25	25	25
Tomate	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate. Temperar os lombos de salmão com sumo de limão, sal e ervas aromáticas.

**Procedimento de confeção:** Num tabuleiro, colocar a cebola e o alho. Adicionar o azeite, o tomate e os lombos de salmão por cima. Levar ao forno.

**Alergénio: 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	260.8	1091.1	21.7	4.0	1.7	1.3	14.2	0.2
1ºCEB	318.3	1331.7	27.0	4.9	1.7	1.3	16.7	0.2
2º e 3º CEB	415.2	1737.3	35.6	6.5	1.8	1.4	21.6	0.2
SEC	459.4	1922.1	39.8	7.2	1.8	1.4	23.2	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P13:

## P13 - MASSADA DE SALMÃO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Salmão <sup>4</sup>	50	60	80	90
Ovo <sup>3</sup>	25	25	25	25
Cenoura	40	40	60	60
Ervilhas	30	30	40	40
Massa fusilli <sup>1</sup>	20	30	40	50
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido / Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar as postas de salmão com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e ralar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Num tabuleiro, colocar a cebola, o azeite e o alho. Adicionar o tomate e as postas de salmão por cima e levar ao forno. Quando o salmão estiver cozinhado, desfiá-lo. Cozer ovos à parte e cortar cada ovo em 4 pedaços. Cozer a massa seguindo as instruções da ficha técnica G1. Cozer as ervilhas à parte.

Num tabuleiro, juntar a massa, o salmão desfiado, a cenoura ralada, as ervilhas cozidas e o ovo. Temperar com azeite

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 3 Ovo, 4 Peixe

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	342.0	1431.0	20.1	4.2	18.6	3.3	19.7	0.3
1ºCEB	436.7	1827.2	25.6	5.2	25.4	3.5	23.9	0.3
2º e 3º CEB	569.6	2383.0	33.4	6.7	33.8	4.7	30.5	0.3
SEC	709.8	2969.8	42.1	8.7	40.8	5.1	38.8	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## RED-FISH

## FICHA TÉCNICA P14:

## P14 - FILETE DE RED-FISH ESTUFADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filete de red-fish <sup>4</sup>	85	100	130	140
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Pimento	20	20	80	80
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e laminar a cebola e o alho. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite, alho e louro num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate e o pimento e deixar refogar. Adicionar a salsa, cobrir com água e envolver bem. Adicionar os filetes e deixar cozinhar por 20 minutos.

**Alergénio: 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	128.8	538.9	5.7	0.9	2.1	1.7	16.6	0.3
1ºCEB	162.3	678.9	8.1	1.2	2.2	1.7	19.4	0.3
2º e 3º CEB	216.3	905.0	11.1	1.7	2.8	2.2	25.3	0.4
SEC	244.4	1022.5	13.4	2.0	2.8	2.2	27.2	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## BADEJO

## FICHA TÉCNICA P15:

## P15 - ARROZ DE PEIXE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Badejo <sup>4</sup>	50	60	80	90
Cenoura	40	40	60	60
Tomate	35	35	45	45
Ervilhas	30	30	40	40
Arroz	30	40	50	60
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e desfiar o peixe. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate. Lavar, descascar e cortar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Num tacho, colocar a cebola, a cenoura, o tomate, o azeite e o alho e deixar estufar. Adicionar a água necessária. Adicionar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, retificar o tempero. Adicionar as ervilhas e o badejo e envolver. No final, polvilhar com coentros.

**Alergénio: 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	216.4	905.3	4.0	0.6	29.3	3.7	12.8	0.3
1ºCEB	277.7	1161.8	6.2	0.9	37.1	3.7	15.2	0.3
2º e 3º CEB	361.2	1511.4	8.6	1.3	46.9	5.0	20.0	0.3
SEC	422.2	1766.5	10.7	1.6	54.7	5.0	22.4	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## CAVALA

## FICHA TÉCNICA 16:

## P16 - MASSADA DE PEIXE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cavala <sup>4</sup>	50	60	80	90
Massa lacinhos <sup>1</sup>	20	30	40	50
Pimento	35	35	45	45
Tomate	30	30	40	40
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento. Temperar o peixe com alho, ervas aromáticas e sal.

**Procedimento de confeção:** Cozer a massa lacinhos à parte seguindo as instruções da ficha técnica G1. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Colocar cebola, azeite e alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate e os orégãos. Adicionar o pimento, a massa e o peixe desfiado e envolver tudo.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	215.7	902.7	10.6	2.4	15.7	2.1	13.7	0.3
1ºCEB	290.1	1214.0	14.2	3.2	22.5	2.3	17.1	0.3
2º e 3º CEB	390.3	1633.0	19.3	4.3	29.8	3.0	22.9	0.4
SEC	464.5	1943.3	23.0	5.0	36.6	3.1	26.3	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## BACALHAU

## FICHA TÉCNICA 17:

## P17 - BACALHAU ESPIRITUAL

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bacalhau <sup>4</sup>	95	100	130	140
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	20	30	40	50
Cebola	20	20	20	20
Manteiga	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	9	9
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido / Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer, arranjar e desfiar o bacalhau. Preparar o molho branco de acordo com a sua ficha técnica. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura ralada e o bacalhau desfiado. Temperar com noz-moscada. Adicionar a batata-palha e o molho branco e envolver tudo. Colocar a mistura num tabuleiro e levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe, 6 Soja, 7 Leite, 9 Aipo, 10 Mostarda**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	392.7	1643.2	24.0	8.8	21.4	5.8	21.7	0.7
1ºCEB	469.3	1963.7	29.6	9.5	26.3	5.9	23.3	0.7
2º e 3º CEB	608.3	2545.1	36.3	10.7	36.9	10.5	31.5	1.0
SEC	688.5	2880.5	41.8	11.3	41.8	10.5	34.0	1.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA P18:

## P18 - GRATINADO DE BACALHAU

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bacalhau <sup>4</sup>	95	100	130	140
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	20	20	20	20
Manteiga	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer e arranjar o bacalhau. Preparar o molho branco de acordo com a ficha técnica M2. Num tabuleiro, colocar o azeite, a cebola e o bacalhau e temperar com noz-moscada. Polvilhar com cenoura ralada e cobrir com o molho-branco. Levar ao forno e deixar gratinar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 4 Peixe, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	223.7	935.9	10.6	2.3	11.0	4.5	20.3	0.5
1ºCEB	245.7	1028.0	12.6	2.6	11.1	4.5	21.2	0.5
2º e 3º CEB	326.2	1364.7	16.2	3.2	15.1	7.7	28.4	0.7
SEC	351.8	1471.7	18.2	3.5	15.1	7.7	30.2	0.7

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **PRATOS VEGETARIANOS**



## TOFU

## FICHA TÉCNICA V1:

## V1 - TOFU ESTUFADO COM ABÓBORA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu <sup>6</sup>	120	140	180	210
Abóbora	60	70	110	130
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a abóbora, a cebola e o alho. Cortar a abóbora em cubos. Cortar a cebola em meias-luas. Picar o alho. Cortar o tofu em cubos.

**Procedimento de confeção:** Colocar o azeite num tacho e deixar aquecer. Adicionar o tofu. Adicionar a cebola, o alho e a abóbora, temperar com sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora ficar cozinhada.

**Alergénio:** 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	131.8	551.6	8.5	1.2	2.8	1.8	10.7	0.1
1ºCEB	166.5	696.8	11.4	1.6	3.1	2.0	12.4	0.1
2º e 3º CEB	220.1	920.8	15.2	2.2	4.1	2.7	15.9	0.1
SEC	263.3	1101.8	18.6	2.7	4.7	3.0	18.5	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V2:

## V2 - TOFU GRATINADO COM MOLHO DE COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu <sup>6</sup>	120	140	180	210
Cogumelos	50	60	75	90
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Gratinado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, temperar o tofu (fatiado) com sumo de limão, orégãos, tomilho e sal. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar os cogumelos e deixar estufar. Colocar as fatias de tofu temperadas num tabuleiro, regar com o molho de cogumelos e levar ao forno para gratinar.

**Alergénio:** 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	134.3	562.0	8.5	1.2	1.9	1.0	11.5	0.6
1ºCEB	169.6	709.7	11.5	1.6	2.0	1.0	13.5	0.6
2º e 3º CEB	221.3	925.9	15.3	2.2	2.4	1.2	17.2	0.8
SEC	264.9	1108.5	18.7	2.7	2.6	1.3	20.1	0.9

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V3:

## V3 - TOFU ESTUFADO COM LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu <sup>6</sup>	120	140	180	210
Cenoura	50	50	80	80
Brócolos	45	60	80	100
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar os brócolos. Cortar a cenoura e os brócolos aos cubos. Cortar a cebola em meias-luas. Picar o alho. Cortar o tofu em cubos.

**Procedimento de confeção:** Colocar azeite num tacho e deixar aquecer. Adicionar o tofu, o tomate, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura e os brócolos, temperar com sal e deixar estufar em lume brando até os legumes ficarem cozinhados.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	157.4	658.5	8.8	1.2	5.4	4.3	12.5	0.2
1ºCEB	195.8	819.1	11.8	1.6	5.8	4.5	14.7	0.2
2º e 3º CEB	258.8	1082.9	15.7	2.2	7.8	6.1	19.0	0.2
SEC	306.3	1281.5	19.2	2.7	8.3	6.5	22.2	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## SOJA

## FICHA TÉCNICA V4:

## V4 - CALDEIRADA DE SOJA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	60	80	100	120
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Tomate	50	50	80	80
Pimento	20	20	80	80
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Guisado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar e descascar a batata, a cebola e o alho. Cortar a batata e a cebola em rodela. Picar o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, o pimento, a polpa de tomate e as batatas. Adicionar a soja e água se necessário.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	101.7	425.7	11.0	1.6	21.7	5.9	15.6	0.2
1ºCEB	341.4	1428.5	15.0	2.2	27.4	6.8	19.4	0.2
2º e 3º CEB	441.0	1845.0	19.3	2.6	35.7	10.1	24.4	0.2
SEC	558.3	2336.1	25.2	3.4	43.2	11.7	31.4	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V5:

## V5 - BOLONHESA DE SOJA E COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	60	80	100	120
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar os cogumelos, o tomate e a polpa de tomate. Adicionar a soja e água se necessário. Cozer a massa esparguete – verificar a ficha técnica G1. Adicionar a massa à soja estufada.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	209.4	876.1	11.0	1.5	9.0	4.0	14.6	0.6
1ºCEB	270.0	1129.6	15.0	2.0	10.9	4.6	18.1	0.6
2º e 3º CEB	331.6	1387.3	19.0	2.6	12.8	5.3	21.8	0.8
SEC	433.5	1813.7	24.9	3.4	16.4	6.6	28.6	0.9

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V6:

## V6 - SOJA SALTEADA COM ESPINAFRES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Espinafres	100	100	120	120
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Salteado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a soja, temperar com as ervas aromáticas e com o sal e deixar cozinhar. Adicionar os espinafres.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	222.6	931.5	11.7	1.5	9.0	3.9	16.0	0.5
1ºCEB	281.5	1177.9	15.6	2.1	10.9	4.6	19.3	0.5
2º e 3º CEB	346.0	1447.5	19.7	2.6	12.9	5.4	23.1	0.6
SEC	445.3	1863.3	25.6	3.4	16.6	6.7	29.7	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V7:

## V7 - SOJA ESTUFADA COM COGUMELOS, CENOURA E COUVE-FLOR

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-flor	45	60	80	100
Cogumelos	50	60	75	90
Cenoura	50	50	80	80
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar, arranjar e cortar a couve-flor. Lavar, descascar e cortar a cenoura e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a couve-flor, a cenoura, o tomate e a polpa de tomate e deixar estufar. Adicionar a soja, temperar com as ervas aromáticas e com o sal e deixar cozinhar.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	237.2	992.4	11.1	1.5	12.7	7.3	16.6	0.6
1ºCEB	302.9	1267.2	15.1	2.0	15.0	8.4	20.7	0.7
2º e 3º CEB	378.8	1584.8	19.2	2.6	18.9	10.8	25.2	0.9
SEC	487.5	2039.7	25.1	3.4	23.2	12.7	32.8	1.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V8:

## V8 - SOJA ESTUFADA COM LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Pimento	20	20	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Lavar e cortar o pimento e o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a soja, a cenoura, o pimento, o tomate e a polpa de tomate e deixar cozinhar.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	218.8	915.4	11.0	1.6	11.7	6.5	14.2	0.2
1ºCEB	277.7	1161.8	14.9	2.2	13.6	7.2	17.5	0.2
2º e 3º CEB	360.4	1508.0	19.2	2.6	18.4	10.6	21.9	0.2
SEC	459.8	1923.8	25.0	3.4	22.1	11.9	28.5	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V9:

## V9 - SOJA ESTUFADA COM CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80
Feijão-verde	40	50	80	100
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Ervilhas	40	40	60	60
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em cubos a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar a soja, a cenoura, o feijão-verde, o tomate e água necessária. Temperar com o sumo de limão e com ervas aromáticas e deixar estufar.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	253.4	1060.2	11.2	1.5	15.5	7.7	16.8	0.2
1ºCEB	315.5	1320.0	15.1	2.1	17.8	8.7	20.3	0.2
2º e 3º CEB	405.2	1695.4	19.3	2.7	23.5	11.7	25.4	0.2
SEC	511.0	2138.0	25.2	3.5	27.9	13.6	32.3	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V10:

## V10 - SOJA ESTUFADA EM TOMATADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Cebolinho	0.6	1	1	1
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Temperar a soja com sumo de laranja, cebolinho, tomilho, orégãos e sal. Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar em meias-luas a cebola. Picar o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Colocar o tomate, a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a soja ao estufado e deixar cozinhar.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	202.2	845.2	10.9	1.4	9.2	4.1	13.6	0.1
1ºCEB	261.0	1092.1	14.8	2.0	11.0	4.8	16.9	0.1
2º e 3º CEB	320.1	1339.1	18.7	2.5	12.9	5.4	20.2	0.1
SEC	419.4	1754.9	24.6	3.3	16.6	6.7	26.8	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V11:

## V11 - RANCHO DA HORTA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	60	80	120	150
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Soja <sup>6</sup>	30	40	50	50
Grão-de-bico	20	25	30	40
Cebola	20	20	20	20
Massa-cotovelos <sup>1</sup>	10	15	20	30
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar e descascar a cenoura, a cebola, o tomate e o alho. Cortar em cubos a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês e a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Cozinhar os cubos de soja em água com sumo de limão durante 5 minutos, escorrer bem a soja e passá-la por água. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar alourar. Adicionar a soja e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, a cenoura, o alho-francês e a couve-lombarda. Temperar e deixar estufar. Adicionar o grão-de-bico cozido e alguma água de cozedura do grão e a massa-cotovelos. Deixar cozer durante 10 minutos.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	296.4	1240.3	10.8	1.4	24.7	7.9	17.9	0.2
1ºCEB	400.1	1673.9	15.3	2.1	32.9	9.7	23.7	0.2
2º e 3º CEB	516.6	2161.3	19.9	2.7	42.5	13.2	30.1	0.2
SEC	616.2	2578.3	23.0	3.2	53.9	14.9	34.4	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V12:

## V12 - CHILI DE SOJA COM COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	50	60	75	90
Soja <sup>6</sup>	40	50	60	80
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Feijão-vermelho	10	15	20	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Demolhar a soja em água durante 30 minutos e escorrer. Lavar e descascar o tomate, a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte. Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Adicionar a soja e deixar cozinhar, acrescentando água aos poucos. Adicionar os cogumelos, o milho, o feijão-vermelho e um pouco da água de cozedura do feijão e deixar ferver.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	259.4	1085.3	11.4	1.5	18.4	5.5	16.5	0.3
1ºCEB	333.8	1396.5	15.3	2.1	22.7	6.2	20.8	0.3
2º e 3º CEB	419.3	1754.4	19.5	2.6	28.8	7.5	25.5	0.3
SEC	550.7	2304.1	25.6	3.5	37.6	9.7	33.6	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## SEITAN

## FICHA TÉCNICA V13:

## V13 - SEITAN ESTUFADO COM CENOURA, ERVILHAS E FEIJÃO-VERDE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80
Feijão-verde	40	50	80	100
Seitan <sup>1,6</sup>	40	50	60	80
Ervilhas	40	40	60	60
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em cubos a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar o seitan, a cenoura, o feijão-verde, o tomate e água necessária. Temperar com o sumo de limão e com ervas aromáticas e deixar estufar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	146.2	611.6	4.1	0.6	10.4	5.2	13.7	0.4
1ºCEB	181.5	759.3	6.3	1.0	11.3	5.5	16.4	0.4
2º e 3º CEB	244.4	1022.7	8.7	1.3	15.8	7.9	20.7	0.5
SEC	296.6	1240.9	11.1	1.7	17.6	8.5	26.1	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V14:

## V14 - BIFINHOS DE SEITAN EM TOMATADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Seitan <sup>1,6</sup>	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Cebolinho	0.6	1	1	1
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Na véspera, cortar o seitan em fatias finas e temperar com sumo de laranja, cebolinho, tomilho, orégãos e sal. Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar em meias-luas a cebola. Picar o alho. Lavar e cortar o tomate.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas a vapor à parte. Colocar o tomate, a cebola, o azeite, o alho e as ervilhas num tacho e deixar refogar. Adicionar o seitan ao estufado e deixar cozinhar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	94.8	396.7	3.8	0.6	4.0	1.6	10.5	0.3
1ºCEB	127.0	531.5	6.0	0.9	4.6	1.6	13.0	0.3
2º e 3º CEB	159.3	666.4	8.2	1.2	5.2	1.6	15.6	0.3
SEC	205.0	857.9	10.5	1.5	6.3	1.7	20.6	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V15:

## V15 - STROGONOFF DE SEITAN COM COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Seitan <sup>1,6</sup>	40	50	60	80
Cogumelos	50	60	75	90
Cebola	25	25	25	25
Bebida vegetal <sup>6</sup>	10	10	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Cortar o seitan em cubos.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o seitan e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos e deixar apurar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	102.5	428.7	4.2	0.6	3.6	1.0	11.6	0.8
1ºCEB	136.3	570.1	6.4	1.0	4.2	1.1	14.4	0.9
2º e 3º CEB	175.9	736.1	8.8	1.3	5.2	1.4	17.5	1.1
SEC	224.3	938.3	11.2	1.7	6.2	1.5	22.8	1.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V16:

## V16 - SEITAN ASSADO COM LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Beringela	80	80	120	120
Curgete	60	70	110	130
Abóbora	60	70	110	130
Seitan <sup>1,6</sup>	40	50	60	80
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar em cubos a beringela, o curgete, a abóbora, a cenoura, o tomate, a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados. Adicionar azeite, sal e ervas aromáticas e levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	141.0	589.9	4.3	0.7	10.2	7.3	12.8	0.4
1ºCEB	176.1	736.7	6.5	1.0	11.1	7.6	15.5	0.4
2º e 3º CEB	236.2	988.3	8.9	1.4	15.5	11.1	19.4	0.5
SEC	288.0	1205.0	11.4	1.8	17.3	11.8	24.8	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V17:

## V17 - JARDINEIRA DE SEITAN

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	60	80	100	120
Cenoura	50	50	80	80
Feijão-verde	40	50	80	100
Seitan <sup>1,6</sup>	40	50	60	80
Ervilhas	40	40	60	60
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata, a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em cubos a batata, a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Cozer a batata à parte. Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar o seitan, a cenoura, o feijão-verde, o tomate e água necessária. Quando o seitan estiver quase cozinhado, adicionar a batata cozida. Temperar com o sumo de limão e com ervas aromáticas e deixar estufar.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	200.2	837.6	4.1	0.6	21.9	5.9	15.2	0.4
1ºCEB	253.5	1060.6	6.3	1.0	26.7	6.5	18.4	0.4
2º e 3º CEB	334.4	1399.2	8.7	1.3	35.0	9.1	23.2	0.5
SEC	404.6	1692.8	11.1	1.7	40.7	10.0	29.1	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## GRÃO-DE-BICO

## FICHA TÉCNICA V18:

## V18 - MASSA SICILIANA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	60	80	120	150
Grão-de-bico	40	50	60	80
Cenoura	50	50	80	80
Massa <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, arranjar e cortar o alho-francês. Lavar e descascar a cenoura, o tomate e o alho. Cortar a cenoura e o tomate em cubos. Picar o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte. Cozer a massa à parte seguindo as instruções da ficha técnica G1. Colocar o alho-francês, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o grão-de-bico cozido, a cenoura e o tomate e deixar estufar. Adicionar a massa e temperar.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	264.0	1104.5	6.6	0.9	31.8	6.3	12.2	0.2
1ºCEB	356.1	1489.8	9.6	1.3	42.5	7.4	15.9	0.2
2º e 3º CEB	461.0	1928.9	12.8	1.8	55.1	10.1	20.1	0.2
SEC	588.2	2461.0	16.5	2.3	69.5	11.9	25.9	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V19:

## V19 - GRÃO-DE-BICO ESPIRITUAL

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	60	80	120	150
Bebida Vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Couve-lombarda	50	70	90	100
Grão-de-bico	40	50	60	80
Cenoura	50	50	80	80
Batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	20	30	40	50
Creme vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Açafrão	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido / Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Lavar, arranjar e cortar em rodela finas o alho-francês e a couve-lombarda. Picar a salsa.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte e escorrer. Picar grosseiramente o grão-de-bico no processador ou com a varinha mágica. Colocar o azeite e o alho-francês num tacho e deixar refogar. Adicionar a couve-lombarda e a cenoura e saltear. Adicionar o grão-de-bico cozido e picado e a salsa e envolver tudo. Confeccionar o molho branco de acordo com a ficha técnica M2 e verter no tacho com o preparado anterior. Adicionar a batata-palha e envolver.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja, 7 Leite, 9 Aipo, 10 Mostarda

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	415.2	1737.3	20.0	3.2	36.3	8.3	13.9	0.5
1ºCEB	531.0	2221.8	26.3	3.9	45.6	9.7	17.3	0.6
2º e 3º CEB	691.2	2892.2	34.1	4.8	59.4	14.7	23.8	0.7
SEC	839.6	3512.9	41.0	5.6	72.1	16.5	29.1	0.8

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V20:

## V20 - HAMBÚRGUER DE GRÃO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80
Grão-de-bico	40	50	60	80
Cebola	25	25	25	25
Pão ralado <sup>1</sup>	5	5	10	10
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola, o alho e os coentros.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte, escorrer e reduzi-lo a puré. Envolver no puré de grão-de-bico a cenoura ralada, a cebola, o alho, os coentros, o sumo de limão, o azeite, o sal e o pão ralado. Moldar os hambúrgueres e levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	194.3	812.9	5.9	0.7	20.1	4.6	8.9	0.2
1ºCEB	245.3	1026.2	8.6	1.0	23.5	5.0	10.9	0.2
2º e 3º CEB	321.5	1345.0	11.4	1.4	31.8	6.8	13.5	0.3
SEC	404.8	1693.9	14.7	1.8	38.5	7.7	17.4	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V21:

## V21 – RANCHO (GRÃO-DE-BICO)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	60	80	100	120
Cenoura	50	50	80	80
Grão-de-bico	40	50	60	80
Massa penne <sup>1</sup>	20	30	40	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Cortar aos cubos a cenoura. Picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar a couve-lombarda. Lavar e cortar aos cubos o tomate.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte e escorrer. Cozer a massa penne à parte, de acordo com o modo de confeção da ficha técnica. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, a cenoura e a couve-lombarda. Adicionar o grão-de-bico cozido e um pouco de água da sua cozedura. Temperar com o sumo de limão, ervas aromáticas e sal. Adicionar a massa penne cozida e acrescentar água, se necessária.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	269.0	1125.4	6.6	0.8	32.1	6.8	12.8	0.2
1ºCEB	361.1	1510.8	9.6	1.2	42.6	7.9	16.6	0.2
2º e 3º CEB	460.8	1928.1	12.7	1.7	54.5	10.1	20.6	0.2
SEC	585.4	2449.3	16.4	2.1	68.5	11.5	26.3	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V22:

## V22 - ALMÔNDEGAS DE GRÃO COM MOLHO DE TOMATE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	50	60	75	90
Grão-de-bico	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Pimento	20	20	80	80
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Pão ralado <sup>1</sup>	10	10	10	10
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, arranjar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte, escorrer e triturar, formando um puré de grão. Colocar a cebola, o pimento, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar as ervas aromáticas e o puré de grão-de-bico e envolver. Adicionar o pão ralado e amassar, de modo a envolver tudo. Moldar as almôndegas e colocar num tabuleiro. À parte, refogar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos. Deitar o refogado de tomate e cogumelos por cima das almôndegas, e levá-las ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	218.7	915.0	6.4	0.8	22.8	3.9	10.7	0.7
1ºCEB	271.3	1135.0	9.1	1.1	26.2	4.4	12.9	0.8
2º e 3º CEB	341.1	1427.0	12.2	1.5	31.2	6.3	16.1	0.9
SEC	427.0	1786.5	15.6	1.9	37.9	7.2	20.3	1.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V23:

## V23 - GRÃO ESTUFADO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abóbora	60	70	110	130
Cenoura	50	50	80	80
Grão-de-bico	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar e descascar a abóbora, a cenoura, o tomate, a cebola e o alho. Cortar em cubos pequenos a abóbora, a cenoura e o tomate. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a abóbora, a cenoura e o tomate. Se necessário, adicionar um pouco de água e deixar cozer durante 10 minutos em lume brando, tapado. Adicionar o grão-de-bico cozido e deixar cozinhar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	188.0	786.5	6.0	0.7	18.3	6.0	8.7	0.2
1ºCEB	240.0	1004.1	8.7	1.0	21.9	6.6	10.8	0.2
2º e 3º CEB	302.9	1267.4	11.4	1.4	27.3	8.9	12.9	0.2
SEC	388.2	1624.2	14.8	1.8	34.3	10.1	16.9	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V24:

## V24 - GRATINADO DE GRÃO-DE-BICO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Grão-de-bico	40	50	60	80
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Creme vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Manjerição	0.1	0.1	0.1	0.1
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o grão-de-bico. Lavar e descascar a cenoura e a cebola. Ralar a cenoura. Cortar a cebola em meias-luas.

**Procedimento de confeção:** Cozer o grão-de-bico à parte e escorrer. Preparar o molho verificando a confeção na ficha técnica M2. Num tabuleiro, colocar o azeite, a cebola e o grão-de-bico cozido. Polvilhar com cenoura ralada e cobrir com o molho-branco. Levar ao forno e deixar gratinar.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	284.1	1188.9	12.8	2.4	24.8	6.4	10.8	0.3
1ºCEB	335.1	1402.2	15.5	2.8	28.2	6.9	12.8	0.3
2º e 3º CEB	425.5	1780.4	19.6	3.4	35.6	10.5	17.0	0.4
SEC	508.9	2129.3	23.0	3.8	42.3	11.4	20.9	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## LENTILHAS

## FICHA TÉCNICA V25:

## V25 - ARROZ DE LENTILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Beringela	80	80	120	120
Curgete	60	70	110	130
Lentilhas	40	50	60	80
Arroz	20	30	40	50
Cenoura	40	40	60	60
Tomate	25	25	25	25
Pimento	20	20	80	80
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar as lentilhas. Lavar, arranjar e cortar aos cubos a beringela, o tomate e o pimento. Lavar, descascar e cortar aos cubos a curgete e a cenoura. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as lentilhas à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, as lentilhas e água da cozedura das lentilhas. Adicionar a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura e deixar estufar. Adicionar o arroz e temperar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	279.5	1169.4	3.9	0.6	41.8	6.9	14.3	0.1
1ºCEB	366.4	1532.9	6.1	0.9	54.6	7.2	17.7	0.1
2º e 3º CEB	488.7	2044.8	8.8	1.3	71.5	11.3	23.0	0.2
SEC	609.4	2549.7	11.0	1.6	89.2	11.9	29.1	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V26:

## V26 - LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abóbora	60	70	110	130
Curgete	60	70	110	130
Cogumelos	50	60	75	90
Lentilhas	40	50	60	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar as lentilhas. Lavar, descascar e cortar aos cubos a abóbora e a curgete. Lavar e cortar aos cubos o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as lentilhas à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, a curgete e a abóbora. Adicionar as lentilhas e temperar. Adicionar água se necessário.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	201.5	843.0	4.1	0.7	22.9	3.8	13.8	0.1
1ºCEB	258.2	1080.2	6.3	1.0	28.1	4.3	16.9	0.1
2º e 3º CEB	325.7	1362.8	8.7	1.4	34.4	5.7	20.9	0.1
SEC	419.0	1753.1	11.1	1.8	44.7	6.6	26.9	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V27:

## V27 - BOLONHESA DE LENTILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lentilhas	40	50	60	80
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Pimento	20	20	40	40
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Manjeriço	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar as lentilhas. Lavar, descascar e picar a cenoura, o pimento, o tomate, a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Passar as lentilhas por água corrente e reservar. Colocar a cebola, o azeite, o alho e o louro num tacho e deixar refogar. Adicionar o pimento e deixar refogar durante 5 minutos. Adicionar o tomate, a polpa de tomate e a cenoura e cozinhar até a cenoura ficar macia. Adicionar as lentilhas e temperar com o manjeriço, a pimenta, o pimentão-doce e sal. Cozer a massa esparguete – verificar a ficha técnica G1. Adicionar a massa preparado anterior.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	184.6	772.2	3.5	0.5	23.5	4.3	11.2	0.2
1ºCEB	234.9	982.7	5.6	0.8	28.3	4.5	13.7	0.2
2º e 3º CEB	298.2	1247.7	7.8	1.1	34.9	6.3	16.8	0.2
SEC	380.4	1591.5	9.9	1.4	44.5	6.6	21.8	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FAVAS

## FICHA TÉCNICA V28:

## V28 - FAVAS ESTUFADAS COM FEIJÃO-VERDE E CENOURA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-verde	40	50	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Favas	40	50	60	70
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar as lentilhas. Lavar, descascar e cortar aos cubos a abóbora e a curgete. Lavar e cortar aos cubos o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as lentilhas à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o tomate, a curgete e a abóbora. Adicionar as lentilhas e temperar. Adicionar água se necessário.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	183.8	769.0	3.8	0.6	18.5	7.0	11.9	0.2
1ºCEB	235.3	984.4	5.9	0.9	22.2	7.9	14.6	0.2
2º e 3º CEB	300.8	1258.6	8.2	1.2	28.0	10.0	18.0	0.2
SEC	355.3	1486.5	10.3	1.5	32.1	11.8	20.9	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## ERVILHAS

## FICHA TÉCNICA V29:

## V29 - ERVILHAS ESTUFADAS COM COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas	130	160	200	230
Cogumelos	50	60	75	90
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar às rodelas a cenoura. Lavar e cortar aos cubos o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate, a polpa de tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	156.0	652.6	4.2	0.7	13.0	5.2	9.4	0.2
1ºCEB	198.0	828.3	6.4	1.0	15.1	5.6	11.8	0.2
2º e 3º CEB	256.1	1071.6	8.7	1.4	19.3	7.4	14.7	0.2
SEC	299.6	1253.5	11.0	1.7	21.4	7.9	17.0	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V30:

## V30 - JARDINEIRA DE ERVILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas	130	160	200	230
Batata	60	80	100	120
Feijão-verde	40	60	100	120
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar aos cubos a batata e a cenoura. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde. Lavar e cortar aos cubos o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Confeccionar a batata de acordo com as instruções da ficha técnica G2. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar o feijão-verde, a cenoura, o tomate e água se necessária. Quando estiver quase cozinhado, adicionar a batata cozida e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	205.8	861.0	3.9	0.6	26.0	7.1	9.5	0.3
1ºCEB	268.8	1124.6	6.1	0.9	32.8	8.3	12.4	0.3
2º e 3º CEB	352.6	1475.4	8.4	1.3	42.3	11.4	16.0	0.3
SEC	415.4	1738.0	10.6	1.6	49.0	12.7	18.5	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V31:

## V31 - MASSADA DE ERVILHAS ESTUFADAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas	130	160	200	230
Cenoura	50	50	80	80
Massa <sup>1</sup>	10	15	20	30
Pimento	20	20	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido / Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Lavar, arranjar e cortar aos pedaços o pimento e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Confeccionar a massa de acordo com as instruções da ficha técnica G1. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura, o pimento, o tomate e as ervilhas e deixar estufar. Adicionar a massa e temperar com sal e ervas aromáticas.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	180.4	754.7	4.2	0.7	20.3	5.9	9.0	0.3
1ºCEB	237.0	991.5	6.5	1.0	25.8	6.4	11.7	0.3
2º e 3º CEB	324.2	1356.5	9.2	1.5	35.0	9.8	15.6	0.3
SEC	398.6	1667.7	11.7	1.9	43.8	10.4	18.6	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FEIJÃO

### FICHA TÉCNICA V32:

### V32 - SALADA DE FEIJÃO-FRADE E LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-frade	70	70	80	80
Cenoura	40	40	60	60
Massa <sup>1</sup>	10	15	20	30
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-frade. Lavar, descascar e cortar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-frade à parte e escorrer. Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Cozer a cenoura à parte e escorrer. Confeccionar a massa de acordo com as instruções da ficha técnica G1. Misturar o feijão-frade cozido, as ervilhas cozidas, a cenoura cozida e a massa cozida. Temperar com sal, ervas aromáticas e azeite.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	331.5	1387.1	4.5	0.9	49.5	3.4	18.2	0.0
1ºCEB	367.7	1538.6	6.7	1.2	52.9	3.5	19.0	0.0
2º e 3º CEB	449.8	1881.8	9.0	1.6	63.4	4.8	22.5	0.1
SEC	503.7	2107.6	11.3	2.0	70.2	4.9	23.8	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V33:

## V33 - FEIJOADA DE FEIJÃO-BRANCO COM COUVE-LOMBARDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-branco	70	70	80	80
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	50	50	80	80
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-branco. Lavar, arranjar e cortar a couve-lombarda e o tomate. Lavar, descascar e cortar a cenoura aos cubos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-frade à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar as cenouras e deixar cozinhar. Adicionar o tomate e o feijão-branco e envolver. Adicionar água e temperar com a pimenta, louro e sal. Mexer bem e deixar cozinhar por uns minutos. Adicionar a couve-lombarda e deixar cozinhar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	284.0	1188.3	3.4	0.4	36.4	6.5	17.1	0.3
1ºCEB	307.4	1286.2	5.4	0.7	36.9	6.9	17.5	0.3
2º e 3º CEB	375.6	1571.3	7.6	1.0	44.0	9.7	20.6	0.3
SEC	398.7	1668.3	9.6	1.3	44.4	10.1	21.1	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V34:

## V34 - FEIJÃO-VERMELHO ESTUFADO COM COUVE-CORAÇÃO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-vermelho	70	70	80	80
Couve-coração	50	60	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Lavar, arranjar e cortar a couve-coração e o tomate. Lavar, descascar e cortar a cenoura aos cubos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar as cenouras e deixar cozinhar. Adicionar o tomate e o feijão-vermelho e envolver. Adicionar água e temperar com a pimenta, louro e sal. Mexer bem e deixar cozinhar por uns minutos. Adicionar a couve-coração e deixar cozinhar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	288.9	1208.8	3.8	0.5	40.1	7.1	17.1	0.2
1ºCEB	310.2	1297.9	5.8	0.8	40.4	7.4	17.4	0.2
2º e 3º CEB	379.6	1588.1	8.0	1.1	48.2	10.5	20.4	0.2
SEC	403.7	1689.2	10.1	1.4	48.9	11.1	20.8	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V35:

## V35 - CHILI DE COGUMELOS E FEIJÃO-VERMELHO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-vermelho	70	70	80	80
Cogumelos	50	60	75	90
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-vermelho. Lavar, arranjar e cortar o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-vermelho à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, o tomate, os cogumelos, o milho, o feijão-vermelho e um pouco da água da cozedura do feijão-vermelho e deixar ferver. Servir com salsa – no caso das refeições transportadas, colocar a salsa num recipiente à parte para a escola servir.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	299.7	1254.1	4.4	0.7	39.8	3.8	18.4	0.3
1ºCEB	321.4	1344.9	6.4	1.0	39.9	3.8	18.8	0.3
2º e 3º CEB	386.9	1618.7	8.8	1.3	46.5	4.5	21.9	0.3
SEC	426.5	1784.3	11.2	1.7	49.3	5.3	23.0	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V36:

## V36 - FEIJÃO-PRETO ESTUFADO COM CENOURA E COUVE-CORAÇÃO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-preto	70	70	80	80
Couve-coração	50	60	80	100
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-preto. Lavar, arranjar e cortar a couve-coração. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura. Lavar, arranjar e cortar o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-preto à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, o tomate e a cenoura e deixar estufar. Adicionar o feijão-preto e couve-coração e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	288.7	1207.9	4.0	0.6	39.2	8.4	17.6	0.2
1ºCEB	310.0	1297.0	6.1	0.9	39.5	8.7	17.8	0.2
2º e 3º CEB	373.8	1564.1	8.3	1.2	46.4	11.1	20.7	0.2
SEC	398.0	1665.2	10.3	1.5	47.1	11.8	21.1	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V37:

## V37 - FEIJOADA DE FEIJÃO-PRETO E COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-preto	70	70	80	80
Couve-lombarda	50	70	90	110
Cogumelos	50	60	75	90
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-preto. Lavar, arranjar e cortar a couve-coração. Lavar, descascar e cortar aos cubos a cenoura. Lavar, arranjar e cortar o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-preto à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, o tomate e a cenoura e deixar estufar. Adicionar o feijão-preto e couve-coração e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	295.3	1235.4	4.1	0.6	38.6	7.7	18.7	0.2
1ºCEB	320.4	1340.4	6.2	0.9	39.0	8.1	19.4	0.2
2º e 3º CEB	385.8	1614.0	8.4	1.2	45.6	1.2	22.7	0.2
SEC	411.5	1721.6	10.5	1.5	46.0	10.6	23.4	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V38:

## V38 - HAMBÚRGUER DE FEIJÃO-PRETO NO FORNO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-preto	70	70	80	80
Cenoura	50	50	80	80
Curgete	30	35	55	65
Pão ralado <sup>1</sup>	10	10	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Coentros	0.7	1.1	1.1	1.1
Cominhos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-preto. Lavar, descascar e cortar a curgete, a cenoura e o alho. Lavar e picar os coentros.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-preto à parte e escorrer. Cozer a curgete e a cenoura. Triturar o feijão-preto, a cenoura e a curgete. Adicionar o alho, os coentros, o azeite, o sumo de limão, os cominhos e o sal. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar os hambúrgueres por pão ralado, colocar num tabuleiro e levar ao forno.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	305.2	1276.8	4.1	0.7	43.7	6.2	17.7	0.3
1ºCEB	324.4	1357.4	6.1	1.0	43.8	6.3	17.8	0.3
2º e 3º CEB	421.8	1764.6	8.5	1.3	57.5	8.6	21.6	0.4
SEC	441.6	1847.8	10.5	1.6	57.7	8.8	21.8	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V39:

## V39 - FEIJÃO-MANTEIGA E COGUMELOS ESTUFADOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-manteiga	70	70	80	80
Abóbora	60	70	110	130
Cogumelos	50	60	75	90
Cenoura	50	50	80	80
Tomate	25	25	25	25
Cebola	25	25	25	25
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimenta	0.1	0.1	0.1	0.1
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-manteiga. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a cenoura. Lavar e cortar em cubos o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-manteiga à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate, a abóbora, os cogumelos, o tomate e a cenoura e deixar estufar. Adicionar o feijão-manteiga cozido. Temperar com sal, louro e pimenta e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	285.4	1194.0	3.5	0.5	34.8	5.5	18.8	0.2
1ºCEB	306.4	1281.8	5.6	0.9	35.0	5.6	19.1	0.2
2º e 3º CEB	370.5	1550.0	7.7	1.2	41.4	7.6	22.1	0.2
SEC	393.2	1645.0	9.8	1.5	41.7	7.8	22.5	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V40:

## V40 - LEGUMES ESPIRITUAL

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-manteiga	70	70	80	80
Alho-francês	60	80	120	150
Curgete	60	70	110	130
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	10	20	30	40
Creme vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-manteiga. Lavar, arranjar e cortar às rodela e alho-francês. Lavar, descascar e cortar em cubos a curgete e a cenoura. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-manteiga à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês e envolver. Adicionar o feijão-manteiga e envolver. Confeccionar o molho branco de acordo com a ficha técnica M2 e verter no tacho com o preparado anterior. Adicionar a batata-palha e envolver.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja, 7 Leite, 9 Aipo, 10 Mostarda

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	452.7	1894.0	14.0	2.7	48.8	8.3	22.2	0.4
1ºCEB	532.6	2228.3	19.6	3.3	54.5	9.0	23.4	0.5
2º e 3º CEB	694.2	2904.4	26.8	4.3	69.7	14.1	30.5	0.7
SEC	778.3	3256.6	32.4	5.0	75.9	15.2	32.1	0.7

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V41:

## V41 - LEGUMES GRATINADOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-manteiga	70	70	80	80
Curgete	60	70	110	130
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Cenoura	50	50	80	80
Cebola	25	25	25	25
Creme vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão-manteiga. Lavar, descascar e cortar em cubos a curgete. Lavar, descascar e ralar a cenoura. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-manteiga à parte e escorrer. Confeccionar o molho branco de acordo com a ficha técnica M2. Num tabuleiro colocar o azeite, a cebola, o alho, a curgete e o feijão-manteiga cozido. Polvilhar com cenoura ralada e cobrir com o molho-branco. Levar ao forno e deixar gratinar.

**Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	382.5	1600.3	10.3	2.3	42.2	6.9	20.4	0.3
1ºCEB	402.6	1684.4	12.3	2.6	42.4	7.1	20.6	0.3
2º e 3º CEB	499.2	2088.5	15.9	3.2	51.5	11.2	26.3	0.4
SEC	520.9	2179.6	18.0	3.5	51.9	11.6	26.6	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## COGUMELOS

### FICHA TÉCNICA V42:

### V42 - COGUMELOS ESTUFADOS COM LEGUMES

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	100	120	150	180
Curgete	60	70	110	130
Ervilhas	60	75	100	120
Milho	25	25	35	50
Tomate	25	25	25	25
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Ervas aromáticas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a curgete. Lavar e cortar aos cubos o tomate.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Colocar o tomate, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a curgete, os cogumelos, as ervilhas e o milho e deixar estufar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	129.8	543.0	4.4	0.7	10.9	4.1	7.2	0.3
1ºCEB	163.5	684.0	6.6	1.1	12.2	4.5	8.6	0.3
2º e 3º CEB	222.5	931.0	9.2	1.5	16.6	6.1	11.5	0.3
SEC	279.5	1169.4	11.7	1.9	21.2	7.6	13.9	0.4

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA V43:

## V43 - STROGONOFF DE COGUMELOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	100	120	150	180
Ervilhas	60	75	100	120
Cebola	20	20	20	20
Bebida vegetal <sup>6</sup>	10	10	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Pimentão-doce	0.1	0.1	0.1	0.1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Estufado

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte e escorrer. Colocar a cebola, o azeite e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar os cogumelos, as ervilhas e temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e deixar apurar.

**Alergénio: 6 Soja**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	95.2	398.1	4.0	0.6	5.5	1.6	5.8	0.1
1ºCEB	127.0	531.2	6.1	1.0	6.6	1.8	7.1	0.1
2º e 3º CEB	172.3	720.9	8.6	1.3	8.8	2.5	9.3	0.1
SEC	209.0	874.3	10.8	1.7	10.2	2.8	11.0	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **GUARNIÇÕES**



## MASSA

### FICHA TÉCNICA G1:

### G1 – MASSA COZIDA (MASSA-COTOVELOS, LACINHOS, PENNE, ESPARGUETE, FUSILLI, ESPIRAIS)

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa <sup>1</sup>	20	30	40	50
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Procedimento de confeção:** Levar água ao lume até ferver. Adicionar a massa e sal e deixar cozer.

**Nota:** Realizar o mesmo procedimento de confeção com a massa sem glúten.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	72.0	304.0	0.6	0.2	13.5	0.4	2.8	0.1
1ºCEB	108.0	456.0	0.9	0.3	20.3	0.5	4.2	0.1
2º e 3º CEB	144.0	608.0	1.2	0.4	27.0	0.7	5.6	0.1
SEC	180.0	760.0	1.6	0.5	33.8	0.9	7.0	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## BATATA

### FICHA TÉCNICA G2:

### G2 – BATATA COZIDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a batata a meio.

**Procedimento de confeção:** Cozer em água e sal.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	72.0	305.6	0.0	0.0	15.4	1.0	2.0	0.1
1ºCEB	90.0	382.0	0.0	0.0	19.2	1.2	2.5	0.1
2º e 3º CEB	108.0	458.4	0.0	0.0	23.0	1.4	3.0	0.1
SEC	126.0	534.8	0.0	0.0	26.9	1.7	3.5	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA G3:

**G3 – BATATA CORADA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Assada

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços. Temperar com sal.

**Procedimento de confeção:** Assar no forno com um fio de azeite.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	72.0	305.6	0.0	0.0	15.4	1.0	2.0	0.1
1ºCEB	90.0	382.0	0.0	0.0	19.2	1.2	2.5	0.1
2º e 3º CEB	108.0	458.4	0.0	0.0	23.0	1.4	3.0	0.1
SEC	126.0	534.8	0.0	0.0	26.9	1.7	3.5	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA G4:

## G4 – BATATA PALHA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Frito

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a batata em palitos finos.

**Procedimento de confeção:** Fritar a batata em palitos finos. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja, 7 Leite, 9 Aipo, 10 Mostarda

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	72.0	305.6	0.0	0.0	15.4	1.0	2.0	0.1
1ºCEB	90.0	382.0	0.0	0.0	19.2	1.2	2.5	0.1
2º e 3º CEB	108.0	458.4	0.0	0.0	23.0	1.4	3.0	0.1
SEC	126.0	534.8	0.0	0.0	26.9	1.7	3.5	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA G5:****G5 – SALADA RUSSA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	60	80	100	120
Cenoura	60	60	80	80
Ervilhas	40	40	60	60
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a batata a meio. Lavar e cortar a cenoura em pedaços pequenos.

**Procedimento de confeção:** Cozer as ervilhas à parte. Cozer a batata e a cenoura em água e sal. Num tabuleiro, adicionar as batatas, as cenouras e as ervilhas e misturar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	96.2	406.4	0.2	0.0	17.0	3.7	4.0	0.2
1ºCEB	114.2	482.8	0.2	0.0	20.8	4.0	4.5	0.2
2º e 3º CEB	164.5	693.8	0.4	0.1	28.3	5.6	7.2	0.2
SEC	182.5	770.2	0.4	0.1	32.2	5.8	7.7	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## ARROZ

## FICHA TÉCNICA G6:

## G6 – ARROZ BRANCO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	30	40	50	60
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar, lavar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar água e deixar ferver. Adicionar o arroz, temperar com sal e deixar cozer.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	135.9	568.7	3.1	0.4	24.2	0.5	2.9	0.1
1ºCEB	188.8	790.1	5.2	0.7	32.0	0.5	3.7	0.1
2º e 3º CEB	241.9	1012.0	7.2	1.1	39.9	0.5	4.4	0.1
SEC	294.5	1232.4	9.2	1.4	47.7	0.5	5.0	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA G7:

## G7 – ARROZ DE CENOURA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	20	30	40	50
Cenoura	40	40	60	60
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Ralar a cenoura. Picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar a cenoura. Adicionar água e deixar ferver. Adicionar o arroz, temperar com sal e deixar cozer.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	111.2	465.4	3.1	0.5	18.1	2.1	1.8	0.1
1ºCEB	164.1	686.7	5.2	0.8	26.0	2.1	2.5	0.1
2º e 3º CEB	227.2	950.5	7.2	1.1	35.6	3.7	3.4	0.2
SEC	279.9	1170.9	9.2	1.3	43.4	3.7	4.1	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA G8:

## G8 – ARROZ DE ERVILHAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	20	30	40	50
Ervilhas	30	30	40	40
Cebola	20	20	20	20
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o alho e o azeite num tacho e deixar refogar. Adicionar as ervilhas. Adicionar água e deixar ferver. Adicionar o arroz, temperar com sal e deixar cozer.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	121.6	396.4	3.3	0.5	18.5	0.9	3.2	0.1
1ºCEB	174.5	543.4	5.3	0.8	26.3	0.9	3.8	0.1
2º e 3º CEB	234.4	718.8	7.4	1.1	34.9	1.0	5.1	0.1
SEC	287.1	865.8	9.4	1.4	42.7	1.0	5.7	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA G9:

## G9 – ARROZ DE TOMATE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	20	30	40	50
Tomate	35	35	45	45
Cebola	20	20	20	20
Polpa de tomate	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite extra virgem	3	5	7	9
Alho	1.2	1.5	2	2
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.

**Procedimento de confeção:** Colocar a cebola, o azeite, o tomate e o alho num tacho e deixar refogar. Adicionar a água e deixar ferver. Adicionar o arroz e a polpa de tomate e deixar cozinhar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	108.6	342.4	3.2	0.5	17.5	1.5	1.8	0.1
1ºCEB	161.5	489.4	5.3	0.8	25.3	1.5	2.5	0.1
2º e 3º CEB	216.6	645.3	7.3	1.1	33.5	1.9	3.3	0.1
SEC	269.3	792.3	9.4	1.3	41.3	1.9	4.0	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **MOLHOS**



## FICHA TÉCNICA M1:

## M1 – MOLHO BRANCO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Leite de vaca UHT meio gordo <sup>7</sup>	60	60	125	125
Manteiga	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Procedimento de confeção:** Ferver o leite à parte. Derreter a manteiga, adicionar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Acrescentar o leite aos poucos e mexer constantemente. Deixar cozinhar durante uns minutos e temperar com sal e noz-moscada.

**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 7 Leite

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	167.0	698.8	13.5	7.6	8.6	3.2	2.6	0.2
2º e 3º CEB e SEC	197.6	826.6	14.6	8.2	11.8	6.4	4.7	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA M2:****M2 – MOLHO BRANCO VEGETARIANO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bebida vegetal <sup>6</sup>	60	60	125	125
Creme vegetal	15	15	15	15
Farinha de trigo <sup>1</sup>	7.5	7.5	7.5	7.5
Noz-moscada	0.1	0.1	0.1	0.1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.1	≤0.1

**Método de confeção:** Cozido**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Procedimento de confeção:** Ferver a bebida vegetal à parte. Derreter a manteiga, adicionar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Acrescentar a bebida vegetal aos poucos e mexer constantemente. Deixar cozinhar durante uns minutos e temperar com sal e noz-moscada.**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	107.2	448.3	7.0	1.8	8.1	2.0	2.1	0.3
2º e 3º CEB e SEC	139.0	581.6	8.5	2.1	10.8	3.9	4.6	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **HORTÍCOLAS**



## HORTÍCOLAS CRUS

### FICHA TÉCNICA H1:

#### H1 – COUVE ROXA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-roxa	60	70	90	100

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e ralar a couve-roxa.

**Alergénio:** n.a.

#### Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	18	76.2	0.0	0.0	2.3	2.0	1.2	0.0
1ºCEB	21	88.9	0.0	0.0	2.7	2.3	1.4	0.0
2º e 3º CEB	27	114.3	0.0	0.0	3.5	3.0	1.8	0.0
SEC	30	127	0.0	0.0	3.9	3.3	2.0	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

### FICHA TÉCNICA H2:

#### H2 – TOMATE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tomate	30	30	60	60

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e cortar em rodela o tomate.

**Alergénio:** n.a.

#### Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	6.3	26.7	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0
1ºCEB	6.3	26.7	0.1	0.0	0.9	0.9	0.2	0.0
2º e 3º CEB	12.6	53.4	0.2	0.0	1.9	1.9	0.5	0.0
SEC	12.6	53.4	0.2	0.0	1.9	1.9	0.5	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA H3:****H3 – CENOURA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	40	40	60	60

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e ralar a cenoura.**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	10.0	42.4	0.0	0.0	1.8	1.6	0.2	0.0
1ºCEB	10.0	42.4	0.0	0.0	1.8	1.6	0.2	0.0
2º e 3º CEB	15.0	63.6	0.0	0.0	2.6	2.5	0.4	0.1
SEC	15.0	63.6	0.0	0.0	2.6	2.5	0.4	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA H4:****H4 – ALFACE**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alface	50	50	100	100

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar em pedaços a alface.**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	6.0	24.5	0.0	0.0	0.8	0.8	0.5	0.0
1ºCEB	6.0	24.5	0.0	0.0	0.8	0.8	0.5	0.0
2º e 3º CEB	12.0	49.0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.9	0.0
SEC	12.0	49.0	0.0	0.0	1.5	1.5	0.9	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA H5:****H5 – PEPINO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pepino	30	30	50	50

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e cortar em rodela o pepino.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	5.7	24.3	0.2	0.1	0.5	0.5	0.4	0.0
1ºCEB	5.7	24.3	0.2	0.1	0.5	0.5	0.4	0.0
2º e 3º CEB	9.5	40.5	0.3	0.1	0.9	0.8	0.7	0.0
SEC	9.5	40.5	0.3	0.1	0.9	0.8	0.7	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA H6:****H6 – BETERRABA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Beterraba	100	120	150	150

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e ralar a beterraba**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	23.0	97.0	0.0	0.0	3.5	3.5	1.0	0.2
1ºCEB	27.6	116.4	0.0	0.0	4.2	4.2	1.2	0.2
2º e 3º CEB	34.5	145.5	0.0	0.0	5.3	5.3	1.5	0.3
SEC	34.5	145.5	0.0	0.0	5.3	5.3	1.5	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA H7:

## H7 – MILHO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Milho	35	35	50	80

**Método de confeção:** -

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e escorrer o milho.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	38.5	161.7	0.7	0.1	6.4	1.8	1.0	0.2
1ºCEB	38.5	161.7	0.7	0.1	6.4	1.8	1.0	0.2
2º e 3º CEB	55.0	231.0	1.0	0.2	9.2	2.6	1.5	0.3
SEC	88.0	369.6	1.5	0.2	14.7	4.2	2.3	0.5

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA H8:

## H8 – COUVE RIPADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve ripada	60	70	90	100

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	18.6	78.6	0.2	0.0	2.1	2.0	1.3	0.0
1ºCEB	21.7	91.7	0.3	0.0	2.5	2.4	1.5	0.0
2º e 3º CEB	27.9	117.9	0.4	0.0	3.2	3.1	2.0	0.0
SEC	31.0	131.0	0.4	0.0	3.5	3.4	2.2	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## HORTÍCOLAS COZIDOS

### FICHA TÉCNICA H9:

#### H9 – BRÓCOLOS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Brócolos	45	60	80	100

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar os brócolos.

**Procedimento de confeção:** Cozer os brócolos.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	14.4	60.3	0.4	0.0	0.7	0.5	1.5	0.0
1ºCEB	19.2	80.4	0.5	0.1	0.9	0.7	2.0	0.0
2º e 3º CEB	25.6	107.2	0.6	0.1	1.2	1.0	2.7	0.0
SEC	32.0	134.0	0.8	0.1	1.5	1.2	3.4	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

### FICHA TÉCNICA H10:

#### H10 – COUVE-FLOR

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-flor	45	60	80	100

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar a couve-flor.

**Procedimento de confeção:** Cozer a couve-flor.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	15.3	63.9	0.1	0.0	1.5	1.3	1.7	0.0
1ºCEB	20.4	85.2	0.1	0.0	2.0	1.7	2.2	0.0
2º e 3º CEB	27.2	113.6	0.2	0.0	2.6	2.2	3.0	0.0
SEC	34.0	142.0	0.2	0.0	3.3	2.8	3.7	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA H11:

## H11 – COUVE-LOMBARDA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar a couve-lombarda.

**Procedimento de confeção:** Cozer a couve-lombarda.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	13.0	54.5	0.1	0.0	1.1	1.0	1.2	0.0
1ºCEB	18.2	76.3	0.1	0.0	1.5	1.4	1.7	0.0
2º e 3º CEB	23.4	98.1	0.2	0.0	1.9	1.8	2.2	0.0
SEC	28.6	119.9	0.2	0.0	2.3	2.2	2.6	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA H12:

## H12 – COUVE-DE-BRUXELAS

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-de-bruxelas	60	75	100	125

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar as couves-de-bruxelas.

**Procedimento de confeção:** Cozer as couves-de-bruxelas.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	30.3	126.0	0.8	0.2	2.4	1.9	2.1	0.0
1ºCEB	37.5	157.5	1.1	0.2	3.0	2.3	2.6	0.0
2º e 3º CEB	50.0	210.0	1.4	0.3	4.0	3.1	3.5	0.0
SEC	62.5	262.5	1.8	0.4	5.0	3.9	4.4	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA H13:

## H13 – COUVE-CORAÇÃO

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-coração	50	60	80	100

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar a couve-coração.

**Procedimento de confeção:** Cozer a couve-coração.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	15.5	65.5	0.2	0.0	1.8	1.7	1.1	0.0
1ºCEB	18.6	78.6	0.2	0.0	2.1	2.0	1.3	0.0
2º e 3º CEB	24.8	104.8	0.3	0.0	2.8	2.7	1.8	0.0
SEC	31.0	131.0	0.4	0.0	3.5	3.4	2.2	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA H14:

## H14 – FEIJÃO-VERDE

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-verde	40	50	80	100

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, arranjar e cortar o feijão-verde.

**Procedimento de confeção:** Cozer o feijão-verde.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	16.0	66.0	0.2	0.1	1.9	1.4	1.0	0.0
1ºCEB	22.4	92.4	0.2	0.1	2.7	2.0	1.3	0.0
2º e 3º CEB	28.8	118.8	0.3	0.1	3.4	2.5	1.7	0.0
SEC	35.2	145.2	0.3	0.1	4.2	3.1	2.1	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA H15:

## H15 – CENOURA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Cozer a cenoura.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	12.5	53.0	0.0	0.0	2.2	2.1	0.3	0.1
1ºCEB	12.5	53.0	0.0	0.0	2.2	2.1	0.3	0.1
2º e 3º CEB	20.0	84.8	0.0	0.0	3.5	3.3	0.5	0.1
SEC	20.0	84.8	0.0	0.0	3.5	3.3	0.5	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA H16:

## H16 – CENOURA BABY

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura-baby	50	50	80	80

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cenoura.

**Procedimento de confeção:** Cozer a cenoura.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	14.5	61.0	0.1	0.0	2.5	2.4	0.3	0.1
1ºCEB	14.5	61.0	0.1	0.0	2.5	2.4	0.3	0.1
2º e 3º CEB	23.2	97.6	0.1	0.0	3.9	3.8	0.5	0.2
SEC	23.2	97.6	0.1	0.0	3.9	3.8	0.5	0.2

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA H17:

## H17 – ABÓBORA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abóbora	60	70	110	130

**Método de confeção:** Cozido

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a abóbora.

**Procedimento de confeção:** Cozer a abóbora.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	6.6	28.2	0.1	0.1	1.0	0.8	0.2	0.0
1ºCEB	7.7	32.9	0.1	0.1	1.2	1.0	0.2	0.0
2º e 3º CEB	12.1	51.7	0.2	0.1	1.9	1.5	0.3	0.0
SEC	14.3	61.1	0.3	0.1	2.2	1.8	0.4	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## **SOBREMESAS**



## FRUTA FRESCA

## FICHA TÉCNICA SM1:

## SM1- AMEIXA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ameixa	60 1 unidade	120 2 unidades	180 3 unidades	180 3 unidades

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl	27.6	117.0	0.1	0.0	5.4	5.4	0.4	0.0
1ºCEB	55.2	234.0	0.2	0.0	10.8	10.8	0.9	0.0
2º e 3º CEB e SEC	82.8	351.0	0.3	0.0	16.2	16.2	1.3	0.1

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM2:****SM2- ANANÁS/ABACAXI**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ananás/Abacaxi	85 1/2 rodela	85 1/2 rodela	170 1 rodela	170 1 rodela

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	40.8	170.9	0.2	0.0	8.1	8.1	0.4	0.0
2º e 3º CEB e SEC	81.6	341.7	0.3	0.0	16.2	16.2	0.9	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM3:****SM3- BANANA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Banana	75 1/2 unidade	75 ½ unidade	150 1 unidade	150 1 unidade

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	78.0	330.8	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0
2º e 3º CEB e SEC	156	661.5	0.6	0.2	32.7	29.4	2.4	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM4:****SM4- CEREJA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cereja	120 1 copo	120 1 copo	150 1 taça almoçadeira	150 1 taça almoçadeira

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	80.4	340.8	0.8	0.2	16.0	16.0	1.0	0.0
2º e 3º CEB e SEC	100.5	426.0	1.1	0.3	20.0	20.0	1.2	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM5:****SM5- CLEMENTINA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Clementina	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	42.4	178.4	0.2	0.0	8.9	8.9	0.6	0.0
2º e 3º CEB e SEC	84.8	356.8	0.3	0.0	17.8	17.8	1.3	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM6:****SM6- KIWI**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Kiwi	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	48	202.4	0.4	0.1	8.7	8.7	0.9	0.0
2º e 3º CEB e SEC	96.0	404.8	0.8	0.2	17.4	17.4	1.8	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM7:****SM7- LARANJA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Laranja	80 1/2 unidade	80 1/2 unidade	160 1 unidades	160 1 unidades

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	38.4	160.8	0.2	0.0	7.1	7.1	0.9	0.0
2º e 3º CEB e SEC	76.8	321.6	0.3	0.0	14.2	14.2	1.8	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA SM8:

## SM8- MAÇÃ

	Capitação per capita (g ou ml)							
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC				
Maçã	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades				
<b>Método de confeção:</b> Cru								
<b>Procedimento de preparação:</b> Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
<b>Alergénio:</b> n.a.								
Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	51.2	215.2	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
2º e 3º CEB e SEC	102.4	430.4	0.8	0.2	21.4	21.4	0.3	0.0
Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono								

## FICHA TÉCNICA SM9:

## SM9- MELANCIA

	Capitação per capita (g ou ml)							
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC				
Melancia	125 1 fatia	125 1 fatia	250 2 fatias	250 2 fatias				
<b>Método de confeção:</b> Cru								
<b>Procedimento de preparação:</b> Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
<b>Alergénio:</b> n.a.								
Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	32.5	137.5	0.3	0.0	6.9	6.9	0.5	0.0
2º e 3º CEB e SEC	65.0	275.0	0.5	0.0	13.8	13.8	1.0	0.0
Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono								

**FICHA TÉCNICA SM10:****SM10- MELÃO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Melão	90 1 fatia	90 1 fatia	180 2 fatias	180 2 fatias

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	27.0	112.5	0.3	0.1	5.1	5.1	0.5	0.0
2º e 3º CEB e SEC	54.0	225.0	0.5	0.2	10.3	10.3	1.1	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM11:****SM11- MORANGO**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Morango	120 1 copo	120 1 copo	150 1 taça almoçadeira	150 1 taça almoçadeira

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.**Declaração Nutricional (por refeição)**

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	40.8	170.4	0.5	0.0	6.4	6.4	0.7	0.0
2º e 3º CEB e SEC	51.0	213.0	0.6	0.0	8.0	8.0	0.9	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA SM12:

## SM12– NÊSPERA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nêspera	60 1 unidade	120 2 unidades	180 3 unidades	180 3 unidades

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI	30.6	129.6	0.2	0.1	6.1	6.1	0.2	0.0
1ºCEB	61.2	259.2	0.5	0.1	12.2	12.2	0.5	0.0
2º e 3º CEB e SEC	91.8	388.8	0.7	0.2	18.4	18.4	0.7	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA SM13:

## SM13– PERA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pera	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	37.6	159.2	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
2º e 3º CEB e SEC	75.2	318.4	0.6	0.0	15.0	15.0	0.5	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA SM14:

## SM14– PÊSSEGO/NECTARINA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pêssego/Nectarina	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	37.2	156	0.2	0.0	6.7	6.7	0.8	0.0
2º e 3º CEB e SEC	74.4	312	0.3	0.0	13.4	13.4	1.6	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA SM15:

## SM15– TANGERINA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tangerina	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Cru**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.**Alergénio:** n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
JI e 1ºCEB	35.2	150.4	0.1	0.0	7.0	7.0	0.6	0.0
2º e 3º CEB e SEC	70.4	300.8	0.2	0.0	13.9	13.9	1.1	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA SM16:

## SM16– UVA DE MESA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Uva de mesa	120 1 copo	120 1 copo	150 1 taça almoçadeira	150 1 taça almoçadeira

**Método de confeção:** Cru

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	97.2	410.4	0.6	0.1	21.6	21.6	0.4	0.0
2º e 3º CEB e SEC	121.5	513	0.8	0.2	27	27	0.5	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



### OUTRAS SOBREMESAS

**FICHA TÉCNICA SM17:**

#### SM17 – GELATINA DE ORIGEM VEGETAL

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Gelatina de origem vegetal	75	75	150	150

**Método de confeção: -**

**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.

**Procedimento de confeção:** Misturar o pó de gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida, adicionar água fria. Colocar num local a refrigerar.

Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.

**Alergénio: Verificar o rótulo**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	60.0	255.0	0.0	0.0	15.0	12.0	0.0	0.2
2º e 3º CEB e SEC	120.0	510.0	0.0	0.0	30.0	24.0	0.0	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM18:**

#### SM18 – IOGURTE DE AROMA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
iogurte de aroma <sup>7</sup>	125 1 unidade	125 1 unidade	125 1 unidade	125 1 unidade

**Método de confeção: -**

**Procedimento de preparação: -**

**Alergénio: 7 Leite**

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl, 1ºCEB, 2º e 3º CEB e SEC	98.8	416.3	2.3	1.3	14.1	14.1	5.4	0.3

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono



## FICHA TÉCNICA SM19:

## SM19 – PUDIM

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pudim <sup>7</sup>	75	75	150	150

Método de confeção: -

Procedimento de preparação: -

Alergénio: 7 Leite; verificar rótulo

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	84.8	357.0	2.3	1.7	13.7	10.4	2.3	0.3
2º e 3º CEB e SEC	169.5	714.0	4.5	3.5	27.5	20.9	4.7	0.6

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

## FICHA TÉCNICA SM20:

## SM20 – MAÇÃ ASSADA

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Maçã	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

Método de confeção: Assado

Procedimento de preparação: Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar a maçã.

Procedimento de confeção: Colocar a maçã num tabuleiro, adicionar um pouco de água e canela em pó. Levar ao forno.

Alergénio: n.a.

## Declaração Nutricional (por refeição)

	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	51.2	215.2	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
2º e 3º CEB e SEC	102.4	430.4	0.8	0.2	21.4	21.4	0.3	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**FICHA TÉCNICA SM21:****SM21 – PERA ASSADA**

	Capitação per capita (g ou ml)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pera	80 1 unidade	80 1 unidade	160 2 unidades	160 2 unidades

**Método de confeção:** Assado**Procedimento de preparação:** Lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar a pera.**Procedimento de confeção:** Colocar a pera num tabuleiro, adicionar um pouco de água e canela em pó. Levar ao forno.**Alergénio:** n.a.

Declaração Nutricional (por refeição)								
	VE (kcal)	VE (kJ)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Jl e 1ºCEB	37.6	159.2	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
2º e 3º CEB e SEC	75.2	318.4	0.6	0.0	15.0	15.0	0.5	0.0

Legenda: VE – Valor energético; AG Saturados – Ácidos gordos saturados; HC – Hidratos de Carbono

**ANEXO D****Moradas e contactos dos Refeitórios e Estabelecimentos de Ensino****LOTE 1**

<b>Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos</b>		
<b>Estabelecimento de ensino</b>	<b>Morada</b>	<b>Contactos</b>
EB 1 Capuchos	Rua Dr. João Caetano Guerreiro Bairro dos Capuchos 2400-160 Leiria	244 882 055 (EB)
JI Capuchos		ebcapuchos@aeddinisleiria.edu.pt 244 834 145 (JI)

<b>Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo</b>		
<b>Estabelecimento de ensino</b>	<b>Morada</b>	<b>Contactos</b>
EB 1 Monte Redondo	Rua da Escola 2425-047 Monte Redondo	244 685 040
JI Monte Redondo		cemonteredondo@eb23rsi.edu.pt
EB 1 Carreira	Rua Principal 2425-279 Carreira	244 612 483
JI Carreira		eb1carreira@eb23rsi.edu.pt
EB 1 Bidoeira de Cima	Rua da Escola 2400-852 Bidoeira Cima	244 722 975 EB
JI Bidoeira de Cima		bidoeiradecimaeb@gmail.com 244 723 433 JI

<b>Local de Confeção: Cozinha da EB José Mattoso</b>		
<b>Estabelecimento de ensino</b>	<b>Morada</b>	<b>Contactos</b>
EB 1 José Mattoso	Rua Dr. Rui Garcia da Fonseca 2415-536 Marrazes	244 825 127
JI José Matoso		ebjosemattoso@aemarrazes.com
EB 1 Marinheiros	Rua da Escola Marinheiros 2400-321 Leiria	244 246 760 ebmarinheiros@aemarrazes.com
EB 1 Quinta do Alçada	Urbanização da Quinta do Alçada 2400-450 Marrazes	244 246 767 ebquintadoalcada@aemarrazes.com
EB 1 Sismaria da Gândara	Rua Bernardo Gordalina Sismaria da Gândara 2400-272 Leiria	244 246 768 ebsismariadagandara@aemarrazes.com
EB 1 Arrabalde	Rua Pêro Alvito 2400-208 Leiria	244 812 453 ebarrabalde@aeddinisleiria.pt

<b>Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais</b>		
<b>Estabelecimento de ensino</b>	<b>Morada</b>	<b>Contactos</b>
EB 1 Gândara dos Olivais	Rua Escritor Manuel Ferreira Gândara dos Olivais 2400-067 Leiria	244 801 257 ebgandaradosolivais@aemarrazes.com



Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 1 Cruz da Areia	Rua Poeta José Marques de Cruz Cruz da Areia 2410-053 Leiria	244 891 196 eb1ji.cruzdaareia@aeds.pt
JI Cruz da Areia		

Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 1 de Telheiro	Rua do Pinhal Verde, SA Urb. Varandas Vale de Lobos 2410-490 Leiria	Geral 244 827 196 eb1.barreira@aeds.pt
JI Telheiro	Rua da Charneca Telheiro-Barreira 2410-268 Leiria	244 837 435 ji.telheiro@aeds.pt
EB 1 Courelas	Rua 25 de Abril Courelas 2410-247 Pousos	244 802 009 eb1.courelas@aecorreiamateus.com
JI Pousos	Rua José Pereira Pascoal Estrada Nacional 113 2410-234 Pousos	244 822 371 ji.pousos@aecorreiamateus.com
EB 1 Branca	Largo Rainha Santa Isabel 2410-165 Leiria	244 812 452 ebbranca@aeddinisleiria.edu.pt
JI Barreira	Barreira 2410-023 Barreira	244 802 119 ji.barreira@aeds.pt
JI Campo Amarelo	Largo das Escolas Campo Amarelo, Pousos 2410 Leiria	244 856 021 ji.campoamarelo@aecorreiamateus.com
EB 1 Guimarães	Rua da Escola Guimarães 2410-071 Leiria	244 835 336 ebguimaraota@aeddinisleiria.edu.pt
EB 1 São Romão	Rua da Esperança S. Romão 2410-469 Pousos/Leiria	---
JI São Romão		
EB 1 Amarela	Av. Marquês de Pombal 2410-152 Leiria	244 827 266 ebamarela@aeddinisleiria.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 1 Parceiros	Rua da Mata 2400-441 Parceiros	244 811 247 centroescolarparceiros@gmail.com
JI Parceiros	Rua da Escola 2400-441 Parceiros	244 833 168 ji.parceiros@aeds.pt
JI Pernelhas	Urbanização dos Camarinhos Pernelhas 2400-442 Leiria	244 234 240 ji.pernelhas@aeds.pt
EB 1 Touria	Rua do Bailadoiro Touria 2410-211 Leiria	244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com
EB 1 Vidigal	Rua das Flores Vidigal 2410-285 Leiria	244 834 382 eb1.vidigal@aecorreiamateus.com ji.vidigal@aecorreiamateus.com
JI Vidigal		
JI Casal dos Matos	Rua das Escolas Casal Matos 2410-248 Pousos	244 836 301 ji.casaldosmatos@aecorreiamateus.com
EB 1 Andrinos	Estrada Principal 350	244 802 620



JI Andrinos	Andrinos 2410-014 Pousos	eb1.andrinos@aecorreiamateus.com ji.andrinos@aecorreiamateus.com
EB 1 Cavalinhos	Rua dos Fetais Cavalinhos 2405-011 Maceira	244 872 209 eb.cavalinhos@aehs.edu.pt
JI Cavalinhos	Rua do Carregal Cavalinhos 2405-011 Maceira	244 832 342 ji.cavalinhos@aehs.edu.pt
JI Pocariça	Rua das Cerejeiras Pocariça 2405-029 Maceira	244 776 349 ji.pocarica@aehs.edu.pt
EB 1 A-dos-Pretos	Estrada Marinha Grande A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	244 777 908 eb.adospretos@aehs.edu.pt
JI A-dos-Pretos	Rua do Porto A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	244 776 342 ji.adospretos@aehs.edu.pt
JI A-do-Barbas	A-do-Barbas 2405-001 Maceira	244 778 138 ji.adobarbas@aehs.edu.pt
JI Maceirinha	Rua do Outeiro Maceirinha 2405-026 Maceira	244 775 248 ji.maceirinha@aehs.edu.pt
EB 1 Porto Carro	Rua da Capela Porto do Carro 2405-030 Maceira	244 778 278 eb.portodocarro@aehs.edu.pt
JI Porto Carro	Rua do Brejo Redondo Porto do Carro 2405-030 Maceira	244 778 029 ji.portodocarro@aehs.edu.pt
EB 1 Costas	Costa de Baixo 2405-014 Maceira	244 772 568 eb-ji.costas@aehs.edu.pt
JI Costas		

## LOTE 2

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Santa Catarina da Serra		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 Santa Catarina da Serra	Rua do Desportivo, n.º 14 2494-143 Santa Catarina da Serra	244749700 eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt
EB 1 Santa Catarina da Serra		
EB 1 Vale Sumo	Rua Barão do Salgueiro Vale Sumo 2495-193 Santa Catarina da Serra	244 734 272 eb1valesumo@aecscs.edu.pt jivalesumo@aecscs.edu.pt
JI Vale Sumo		
JI Magueigia	Rua da Escola Magueigia 2495-591 Santa Catarina da Serra	244 741 311 jimagueigia@aecscs.edu.pt
JI Santa Catarina da Serra	Rua de Santa Catarina, 31 Pinheiria 2495-186 Santa Catarina da Serra	244 744 299 jstacatarina1@aecscs.edu.pt
JI Loureira	Rua do Outeiro Loureira 2495-186 Santa Catarina da Serra	244 745 186 jiloureira@aecscs.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Alexandre		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 Correia Alexandre	Rua Carlos J. Moreira 2410-694 Caranguejeira	244 730 040 aekaranguejeira.sta.catarina@aecscs.edu.pt



EB 1 Caranguejeira	Rua Padre Joaquim J. Pereira, 6 2410-694 Caranguejeira	244 246 766 eb1caranguejeira@aecscs.edu.pt
JI Caranguejeira	Rua Carlos J. Moreira, n.º 81 2410-691 Caranguejeira	244 734 254 jicaranguejeira@aecscs.edu.pt
EB 1 Palmeira	Rua João de Deus, 2 Palmeira	244 246 806 (EB) eb1palmeira@aecscs.edu.pt
JI Palmeira	2410-704 Caranguejeira	244 732 155 (JI)
EB 1 Souto do Meio	Rua Frei Joaquim das Neves Souto do Meio	244 734 072 (EB) eb1soutodecima@aecscs.edu.pt
JI Souto do Meio	2410-708 Caranguejeira	244 739 019 (JI)
JI Caldelas	Rua da Quinta Caldelas 2410-691 Caranguejeira	244 739 226 jicaldelas@aecscs.edu.pt

**Local de Cozificação: Cozinha da EB 2,3 D. Dinis**

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 D. Dinis	Rua Dr. João Soares 2400-448 Leiria	244 824 035 diretor@aeddinisleiria.edu.pt

\*Previsivelmente a 01/01/2027 [até lá serão cozinhadas e transportadas da cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira]

**Local de Cozificação: Cozinha da EB 2,3 Dr. Correia Mateus**

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 Dr. Correia Mateus	Rua Paulo VI 2410 Leiria	244 845 010 direcao.executiva@aecorreiamateus.com
EB 1 Correia Mateus	Rua Paulo VI 2410 Leiria	244 845 012 eb1.correiamateus@aecorreiamateus.com
JI Correia Mateus		

**Local de Cozificação: Cozinha da EB 2,3 Marrazes**

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 Marrazes	Rua da Mata 2400-429 Marrazes	244 854 494 aemarrazes@aemarrazes.com
EB 1 Marrazes		

**Local de Cozificação: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira**

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Domingos Sequeira	Largo Dr. Serafim Lopes Pereira 2400-250 Leiria	244 848 250 diretor@aeds.pt geral@aeds.pt

**Local de Cozificação: Cozinha da EB 2,3 José Saraiva**

Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 José Saraiva	Rua da Mala Posta Cruz D' Areia 2410-057 Leiria	244 817 120 eb23.josesaraiva@aeds.pt



Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Francisco Rodrigues Lobo	Rua Afonso Lopes Vieira 2400-082 Leiria	244 890 260 direcao@esfrl.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
ES Afonso Lopes Vieira	Rua Rego D'Água Gândara dos Olivais 2400-418 Leiria	244 880 000 direcao@esalv.edu.pt

\*Previsivelmente a 01/01/2027 [até lá serão cozinhadas e transportadas da cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo]

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 de Colmeias		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2/3 Colmeias	Rua da Escola Eira Velha 2414-021 Colmeias	244 720 200 direcao@aecolmeias.edu.gov.pt
EB 1 Colmeias		
JI Colmeias		