



CONSULTA PRÉVIA N.º 36/2025/DICP - CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS PARA A CONFEÇÃO E FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES ESCOLARES NOS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO DO PRÉ-ESCOLAR, 1.º CICLO, 2.º CICLO, 3.º CICLO E 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 2025/2026, 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 **€3.945.560,95 (três milhões, novecentos e quarenta e cinco mil, quinhentos e sessenta euros e noventa e cinco cêntimos)**, 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**) – **€1.869.522,10**, 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**) **€2.076.038,85**, 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 2025/2026.

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 suprimentos 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 pela Dirigente responsável da Divisão de Programas Educativos, enquanto Gestora do Contrato.

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

1 – O contrato terá uma duração correspondente ao ano letivo 2025/2026, de acordo com o calendário escolar fixado pelo Ministério da Educação, prevendo-se que inicie no dia 1 de setembro de 2025, 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 2026, sem prejuízo das obrigações acessórias que devam perdurar para além da cessação do contrato.

2 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do ensino pré-escolar e 1.º ciclo do ensino básico, constantes no **Anexo A**, abrangem todos os dias em que estes estabelecimentos se encontram em funcionamento, num total estimado de 229 dias, no ano letivo 2025/2026.

3 – Os serviços previstos para os estabelecimentos de ensino do 2.º ciclo, 3.º ciclo e secundário, constantes no **Anexo A**, abrangem os dias letivos, num total estimado de 181 dias por ano letivo.

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 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**, e 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.

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, no **prazo de 30 dias**, as quais só poderão ser emitidas após o vencimento da obrigação respetiva.

2 - As faturas deverão ser enviadas para o Município de Leiria – Divisão Financeira, com a indicação do número do pedido de fornecimento e do compromisso, da seguinte forma:

01.01.2025 31.12.2025*	a	Faturas em formato PDF	Através de correio eletrónico financeira@cm-leiria.pt
		Faturação eletrónica	Através solução EDI, via plataforma SaphetyDoc (www.saphety.com)
(*) A partir desta data deixam de ser aceites faturas em formato PDF.			

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 2ª das cláusulas técnicas, em formato físico e devidamente resguardado, para a realização das tarefas nas cozinhas, nomeadamente ementas escolares mensais em vigor, a Circular nº 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 2ª 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 2ª das cláusulas técnicas, para a obrigação de reposição de um género alimentício após 30 dias da comunicação da sua falta, será aplicada uma penalidade 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€ (duzentos 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.ª | **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.ª | 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.ª | Seguros

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, aquela relativa à celebração de seguros de acidentes de trabalho e de multiriscos, ao cumprimento do horário de trabalho 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.ª | 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.ª | 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 em 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.ª | **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.ª.

2 - Se o Município de Leiria tiver que 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.ª | **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.ª | **Contagem dos prazos**

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

Cláusula 21.ª | **Legislação aplicável**

O contrato é regulado pela legislação em vigor.

Parte II - Cláusulas Técnicas

Cláusula 1.ª | Tipologia de serviços e respetivas quantidades

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

Lote 1				
Serviço	Tipologia	Quant. 2025	Quant. 2026	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	117880	364165	482045
	Refeição – Confeção e fornecimento no local	91000	229325	320325
TOTAIS		208880	593490	802370

Lote 2				
Serviço	Tipologia	Quant. 2025	Quant. 2026	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	37240	115045	152285
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – JI e 1.º CEB	20160	47880	68040
	Refeição – Confeção e fornecimento no local – 2º e 3º ciclos e Secundário	159040	355000	514040
TOTAIS		216440	517925	734365

2 – O número de refeições previstas no ponto anterior tem carácter 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 Secundárias, 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 refeições restritivas, devidamente identificadas, 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.ª | **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 dos **Anexos B.1 e B.2**.

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 dos **Anexos B.1 e B.2**, deverão obrigatoriamente ser complementadas com:

- 1 pão de mistura, de acordo com a Lista de Alimentos Autorizados;
- Sobremesa, constituída diariamente por fruta da época, primando pela diversidade na oferta diária de, pelo menos, 2 espécies;
- 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, 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 nº 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 fomentar o 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.

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 C**.

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 pelo Profissional de Saúde certificado. Caso a restrição se afigure por motivos religiosos e/ou convicções de estilo de vida, 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, identificando o aluno, a escola e a alteração subjacente.
- b) As ementas devem ser entregues em formato físico, até no máximo no último dia útil do mês anterior, para que os respetivos Estabelecimentos de Ensino as possam afixar em lugar visível para a comunidade escolar;
Os alimentos que não constam da Lista de Alimentos Autorizados, não podem ser utilizados na composição da ementa sem prévia autorização da entidade adjudicante;
- 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 captações 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) n.º 852/2004 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 29 de abril (Decreto-Lei n.º 113/06 de 12 de junho) e Regulamento (CE) n.º 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) n.º 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 alérgenos alimentares, à redistribuição dos alimentos e à cultura de segurança dos alimentos;
- **Regulamento (CE) n.º 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 – O envio das ementas deverá ser realizado até ao dia 15 do mês anterior, para o endereço de correio eletrónico gare@cm-leiria.pt.

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

- 1 – A receção 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

11 – O prestador de serviços é responsável pela reparação de prejuízos causados pelo seu pessoal nas instalações, equipamento e material, e a terceiros;

Cláusula 5.ª | **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.ª | 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.ª | 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/tox infeção 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 do prato confeccionado**, com todos os seus componentes, assim como da sopa, pratos principais confeccionados, incluindo restrições alimentares, pratos religiosos e prato vegetariano, bem como sobremesa quando não pré-confeccionada, em sacos individualizados. Essas amostras devem ser recolhidas para **sacos esterilizados, em consonância com** os seguintes pontos:
- i. Duas amostras recolhidas na 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, 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 detetadas no decorrer de auditorias, a entidade adjudicatária deve proceder à sua correção/substituição, no prazo máximo de 5 dias úteis.

Cláusula 9.ª | **Instalações e equipamentos**

- 1 – Os locais da prestação dos serviços objeto do presente contrato situam-se nas instalações – Refeitórios Escolares – de cada uma das escolas 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 e gare@cm-leiria.pt.
- 9 – O adjudicatário é responsável pelas operações de rotina ou supervenientes, de desinfeção 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 desinfeção 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. Os guardanapos de papel deverão ser de folha dupla, com a dimensão de 33 x 33.

Cláusula 10.^a | **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:
- Entrega de refeições, no próprio dia, em horas que permitam o seu fornecimento a partir das 12 horas;
 - Transporte de refeições em veículos destinados exclusivamente a este fim, garantindo a salubridade dos produtos/refeições a transportar;
 - 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		
Refeitórios identificados no Lote 1 do Anexo A		
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		
Refeitórios identificados no Lote 2 do Anexo A		

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 gastro-intestinais, 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.

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.

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 Capuchos	95	EB Capuchos	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 – Higieneização 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
Jl Capuchos	90	Jl Capuchos	1 - Confeção e transporte de refeições.	
Total	185			

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 Monte Redondo	140	EB Monte Redondo	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higieneização 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
Jl Monte Redondo	65			
EB Carreira	50	EB Carreira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Carreira	25	Jl Carreira		
EB Bidoeira de Cima	100	EB Bidoeira de Cima		
Jl Bidoeira de Cima	60	Jl Bidoeira de Cima		
Total	440			



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 José Mattoso	360	EB/JI José Mattoso	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higieneização 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	200			
EB Marinheiros	85	EB Marinheiros	1 - Confeção e transporte de refeições	
EB Quinta do Alçada	85	EB Quinta do Alçada		
EB Sismaria da Gândara	80	EB Sismaria da Gândara		
Total	810			Não aplicável

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 Gândara dos Olivais	135	EB Gândara dos Olivais	1 - Confeção e empratamento de refeições. 2 – Higieneização 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 - Higieneização 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 2, 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.
Total	135			



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 Cruz da Areia	85	EB/JI Cruz da Areia	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 Cruz da Areia	65			
Total	150			

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 de Telheiro	235	EB 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.
EB Branca	120	EB Branca	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Barreira	25	JI Barreira		
JI Telheiro	50	JI Telheiro		
EB Vidigal	50	EB Vidigal		
JI Vidigal	25			
EB Andrinos	100	EB Andrinos		
JI Andrinos	25			
JI Casal dos Matos	25	JI Casal dos Matos		
JI Campo Amarelo	25	JI Campo Amarelo		
EB Guimarota	75	EB/JI Guimarota		
JI Guimarota	25			
EB Amarela	115	EB Amarela		
Total	895			



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 de Parceiros	245	EB de Parceiros	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 – Higieneização 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 Touria	100	EB Touria		
EB Courelas	100	EB Courelas		
JI Pousos	50	JI Pousos		
EB Arrabalde	90	EB Arrabalde		
EB Cavalinhos	60	EB Cavalinhos		
JI Cavalinhos	25	JI Cavalinhos		
JI Pocariça	25	JI Pocariça		
EB A-dos-Pretos	80	EB A-dos-Pretos		
JI A-dos-Pretos	50	JI A-dos-Pretos		
JI A-do-Barbas	25	JI A-do-Barbas		
JI Maceirinha	50	JI Maceirinha		
EB Porto Carro	30	EB Porto Carro		
JI Porto Carro	25	JI Porto Carro		
EB Costas	35	EB Costas		
JI Costas	25	JI Costas		
Total	1115			



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	220	Refeitório de EB 2,3 Santa Catarina da Serra	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
EB 1 Santa Catarina da Serra	115		2 - Higieneização do espaço de confeção, refeitório e palamenta.	
EB1 Vale Sumo	65	EB Vale Sumo	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Vale Sumo	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Magueigia	25	Jl Magueigia	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Santa Catarina da Serra	45	Jl Santa Catarina da Serra	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Loureira	45	Jl Loureira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	535			

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	260	Refeitório da EB 2,3 Correia Alexandre	1 - Confeção e empratamento de refeições 2 - Higieneização 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	100	EB Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caranguejeira	50	Jl Caranguejeira	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Palmeiria	40	EB Palmeiria	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Palmeiria	25		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
EB 1 Souto do Meio	30	EB Souto do Meio	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Souto do Meio	20		1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Jl Caldelas	25	Jl Caldelas	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
Total	550			



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	325	Refeitório da 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
Total	325			

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	335	Refeitório da 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 Correia Mateus	105	Refeitório da EB Dr. Correia Mateus	1 - Confeção e transporte de refeições	Não aplicável
JI Correia Mateus	70			
Total	510			

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	310	Refeitório da 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
EB 1 Marrazes	125			
Total	435			



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
Escola Secundária Domingos Sequeira	310	Refeitório da Escola Secundária 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
Total	310			

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	425	Refeitório da 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
Total	425			

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
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	200	Refeitório da Escola Secundária 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
Total	200			



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
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	240	Refeitório da Escola Secundária 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
Total	240			

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	215	Refeitório da 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	70			
Jl Colmeias	50			
Total	335			



ANEXO B.1

Ementas Escolares

Lote 1

Ementa Rotativa



EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Coxa de frango estufada com massa esparguete ¹	C1/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com abóbora e massa esparguete ¹	V1/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata corada e ovo ³ cozido	P1/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim ^{3,7}	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massada ¹ de peixe (pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa ¹ siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (seitan ^{1,6} , batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V5/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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 alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco frita com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Paloco ⁴ espiritual (batata palha ^{1,6,7,9,10})	P3
Ementa vegetariana	Grão-de-bico à Brás (batata palha ^{1,6,7,9,10})	V7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ e cogumelos	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata cozida	P4/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} às tiras e batata cozida	V9/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de ervilhas	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) e arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz branco	V11/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral ¹ , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Salada de massa espiral ¹ , feijão frade, ervilhas e cenoura ¹²	V12
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (carne de vaca) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim, no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P10/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /iogurte ⁷	FS1/FS4
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete ¹	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e esparguete ¹	V15/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de ervilhas	C10/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) com arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} em tomata e batata cozida	V16/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete ¹	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, chouriço ¹² , feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos ¹)	C12/G8
Ementa vegetariana	Salada de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e legumes (massa cotovelos ¹)	V19/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete ¹	C13/G8
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e massa esparguete ¹	V11/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /gelatina de origem vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	FS1/FS2
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} no forno com arroz de ervilhas	P10/G7
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho (grão, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz branco	C23/G4
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com brócolos e arroz branco	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete ¹)	P11/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete ¹)	V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V25/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com arroz branco	P12/G4
Ementa vegetariana	Tomate recheado com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e arroz branco	V26/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos ¹ com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos ¹	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Rolo de carne ¹ estufado com massa esparguete ¹ (carne de vaca)	C25/G8
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com massa esparguete ¹	V16/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedades) / Pudim ^{3,7}	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Massada ¹ de salmão ⁴ (desfiado)	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada ¹ de ervilhas estufadas e legumes ¹²	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa espiral ¹	C27/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e massa espiral ¹	V15/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete ¹)	C5/G8
Ementa vegetariana	Grão estufado com massa esparguete ¹	V32/G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete ¹	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete ¹	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} com arroz de tomate	P15/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete ¹	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau ⁴ espiritual (batata palha ^{1,6,7,9,10})	P17
Ementa vegetariana	Legumes à Brás (batata palha ^{1,6,7,9,10})	V34
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	FS1/FS2
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho (carne de vaca e porco, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho da horta (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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	S9
Ementa geral	Panado de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de tomate	C10/G6
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com arroz de tomate	V11/G6
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete ¹	C31/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ (granulada) e cogumelos	V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



Lote 1

Ementa rotativa apta para **alergia ao glúten**



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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



Considerações importantes a reter sobre a alergia ao glúten/Doença Celíaca:

A alergia ao glúten é uma reação imunológica a proteínas encontradas no trigo, centeio, cevada bem como nos seus derivados.

Na restauração coletiva, é crucial:

- Garantir que os alimentos preparados não contenham glúten, ao analisar os rótulos sempre que os géneros alimentícios são entregues na cozinha e confirmar no momento de confeção;
- Evitar contaminação cruzada, ao realizar a correta higienização e separação dos utensílios, bancadas de trabalho e higienização das mãos;
- Fornecer informações claras sobre os ingredientes usados, com rótulos e opções seguras para pessoas alérgicas.

Considerando os géneros alimentícios mais comuns e propícios a contaminações ou vestígios de glúten, destacamos que é importante analisar todos os géneros alimentícios processados, como por exemplo:

- Soja
- Tofu sem glúten
- Pudim
- Polpa de tomate
- Milho em lata
- Iogurte

Em caso de dúvidas, poderão contactar o **Gabinete de Apoio às Refeições Escolares**, através dos seguintes contactos:

Contacto eletrónico: gare@cm-leiria.pt

Telefone (+351) 244 845 601 (chamada para a rede fixa nacional)

Telemóvel (+351) 964 736 489



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Coxa de frango estufada com massa esparguete sem glúten	C1/G8
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate e cenoura e massa esparguete sem glúten	V30/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata corada e ovo ³ cozido	P1/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massa de peixe (massa sem glúten , pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa siciliana (massa sem glúten , grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V37/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco frita com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu sem glúten grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Cebolada de paloco⁴ com batata cozida	P20
Ementa vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata cozida	V32/G1
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete sem glúten)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶ e cogumelos (massa esparguete sem glúten)	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata cozida	P4/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com batata cozida	V36/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de ervilhas	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) e arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Empadão de legumes (ervilhas)	V33/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral sem glúten , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Salada de massa espiral sem glúten , feijão frade, ervilhas e cenoura ¹²	V12
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (vaca, feijão, milho e pimentos) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada assados no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P21/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e massa esparguete sem glúten	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de cogumelos e massa esparguete sem glúten	V38/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	C34/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) com arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com batata cozida	V36/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozida ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete sem glúten	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete sem glúten	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos sem glúten)	C12/G8
Ementa vegetariana	Rancho da horta (soja granulada grossa, couve, grão e massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete sem glúten	C13/G8
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete sem glúten	V25/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} no forno com arroz de ervilhas	P10/G7
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho de grão e couve (massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz branco	C33/G4
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten com brócolos e arroz branco	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete sem glúten)	P11/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete sem glúten)	V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V25/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Filetes de red-fish estufados com arroz branco	P18/G4
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz branco	V14/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos sem glúten com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos sem glúten	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten	C5/G8
Ementa vegetariana	Cogumelos estufados com legumes e ervilhas e massa esparguete sem glúten	V25/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Massada de salmão ⁴ (desfiado) com massa sem glúten	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada de ervilhas estufadas e legumes ¹² com massa sem glúten	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa espiral sem glúten	C27/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de cogumelos e massa espiral sem glúten	V38/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete sem glúten)	C5/G8
Ementa vegetariana	Grão estufado com massa esparguete sem glúten	V32/G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ com batata e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete sem glúten	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete sem glúten	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada assados no forno com arroz de tomate	P21/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete sem glúten	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete sem glúten	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida	P19
Ementa vegetariana	Feijão preto com legumes estufados com batata cozida	V29/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho vegetariano (grão, soja grossa ⁶ , couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Bife de frango grelhado com arroz de tomate	C34/G6
Ementa vegetariana	Empadão de legumes	V33
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete sem glúten	C31/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶ (soja granulada e massa esparguete sem glúten)	V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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

Lote 1

Ementa rotativa apta para
**intolerância à lactose e alergia à
proteína do leite de vaca**



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Coxa de frango estufada com massa esparguete ¹	C1/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com abóbora e massa esparguete ¹	V1/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata corada e ovo ³ cozido	P1/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massada ¹ de peixe (pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa ¹ siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (seitan ^{1,6} , batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V5/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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 alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco frita com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Cebolada de paloco⁴ com batata cozida	P20/G1
Ementa vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata cozida	V32/G1
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ e cogumelos	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata cozida	P4/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} às tiras e batata cozida	V9/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de ervilhas	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz branco	V11/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral ¹ , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Salada de massa espiral ¹ , feijão frade, ervilhas e cenoura ¹²	V12
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (vaca, feijão, milho e pimentos) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim, no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P6/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete ¹	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e esparguete ¹	V15/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de ervilhas	C10/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) com arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} em tomata e batata cozida	V16/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete ¹	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, chouriço ¹² , feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos ¹)	C12/G8
Ementa vegetariana	Massa com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e legumes (massa cotovelos ¹)	V19/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete ¹	C13/G8
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e massa esparguete ¹	V11/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,6} (bebida vegetal) no forno com arroz de ervilhas	P24/G7
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho ¹ de grão e couve	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz branco	C23/G4
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com brócolos e arroz branco	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete ¹)	P11/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete ¹)	V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V25/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com arroz branco	P12/G4
Ementa vegetariana	Tomate recheado com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e arroz branco	V26/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos ¹ com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos ¹	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Rolo de carne ¹ estufado com massa esparguete ¹ (carne de vaca)	C25/G8
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com massa esparguete ¹	V16/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Massada ¹ de salmão ⁴ (desfiado)	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada ¹ de ervilhas estufadas e legumes ¹²	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa espiral ¹	C27/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e massa espiral ¹	V15/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete ¹)	C5/G8
Ementa vegetariana	Grão estufado com massa esparguete ¹	V32/G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ com batata e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 9

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete ¹	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete ¹	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} com arroz de tomate	P15/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete ¹	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau cozido e desfiado com batata cozida	P19
Ementa vegetariana	Legumes salteados com batata cozida	V10/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho ¹ (vaca e porco)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho de grão, soja ⁶ , couve e massa cotovelos ¹	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Panado de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de tomate	C10/G6
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com arroz de tomate	V11/G6
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete ¹	C31/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ (granulada)	V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



ANEXO B.2

Ementas Escolares

Lote 2

Ementa Rotativa



EMENTA SEMANAL N.º 1

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Coxa de frango estufada com massa esparguete ¹	C1/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com abóbora e massa esparguete ¹	V1/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e brócolos assados	H4
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata assada e ovo ³ cozido	P1/G2
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim ^{3,7}	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango, peru, cenoura e ervilhas)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massada ¹ de peixe (pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa ¹ siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (seitan ^{1,6} , batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V5/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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 alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco estufada com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Paloco ⁴ à brás ³ (batata palha ^{1,6,7,9,10}) – confeção local Paloco espiritual ^{1,4,6,7,9,10}	P22 P3
Ementa vegetariana	Grão-de-bico à Brás (batata palha ^{1,6,7,9,10})	V7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete ¹ à bolonesa (vaca)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ e cogumelos	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata corada	P4/G10
Ementa vegetariana	Favas estufadas com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} às tiras e batata cozida	V9/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de feijão	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) e arroz de feijão	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz branco	V11/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral ¹ , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão ¹ com molho de tomate e massa espiral ¹	V39/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (vaca, feijão, milho e pimentos) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim, no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P6/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Abóbora, brócolos e curgete assados no forno	H4
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /iogurte ⁷	FS1/FS4
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete ¹	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e esparguete ¹	V15/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de ervilhas	C10/G7
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão preto ¹ com arroz de ervilhas	V40/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} em tomatada e batata cozida	V16/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozida ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete ¹	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, chouriço ¹² , feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos ¹)	C12/G8
Ementa vegetariana	Salada de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e legumes (massa cotovelos ¹)	V19/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete ¹	C13/G8
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e massa esparguete ¹	V11/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /gelatina de origem vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	FS1/FS2
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} no forno com arroz de ervilhas	P10/G7
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho ¹ de grão e couve	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz de legumes	C23/G4
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com brócolos e arroz de legumes	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete ¹)	P11/G8
Ementa vegetariana	Lasanha de soja ^{1,3,6} – confeção local Bolonhesa de lentilhas ¹	V41 V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V14/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com arroz branco	P12/G4
Ementa vegetariana	Croquetes de espinafres e grão-de-bico ¹ com arroz branco	V43/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos ¹ com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos ¹	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Lasanha ^{3,7} (carne de vaca) – confeção local Rolo de carne ¹ estufado com massa esparguete ¹	C35 C25/G8
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com massa esparguete ¹	V16/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (1 variedades) / Pudim ^{3,7}	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Massada ¹ de salmão ⁴ (desfiado)	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada ¹ de ervilhas estufadas e legumes ¹²	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa lacinhos ¹	C27/G8
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão ¹ e massa lacinhos ¹	V42/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Coxa de frango assada no forno com arroz de legumes (cenoura e couve)	C33/G11
Ementa vegetariana	Grão estufado com arroz de legumes	V32/G11
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete ¹	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete ¹	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} com arroz de tomate	P15/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete ¹	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau com natas ^{3,4} – Confeção local Bacalhau ⁴ espiritual (batata palha ^{1,6,7,9,10})	P23 P17
Ementa vegetariana	Legumes à Brás (batata palha ^{1,6,7,9,10})	V34
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Gelatina de origem vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	FS1/FS2
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho ¹ (vaca e porco)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho de grão com couve e massa cotovelos ¹	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Panado de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de tomate	C10/G6
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com arroz de tomate	V11/G6
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete ¹	C31/G8
Ementa vegetariana	Lasanha de soja ^{1,3,6} – confeção local Bolonesa de soja ^{1,6} e cogumelos	V41 V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



Lote 2

Ementa rotativa apta para **alergia ao glúten**



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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



Considerações importantes a reter sobre a alergia ao glúten/Doença Celíaca:

A alergia ao glúten é uma reação imunológica a proteínas encontradas no trigo, centeio, cevada bem como nos seus derivados.

Na restauração coletiva, é crucial:

- Garantir que os alimentos preparados não contenham glúten, ao analisar os rótulos sempre que os géneros alimentícios são entregues na cozinha e confirmar no momento de confeção;
- Evitar contaminação cruzada, ao realizar a correta higienização e separação dos utensílios, bancadas de trabalho e higienização das mãos;
- Fornecer informações claras sobre os ingredientes usados, com rótulos e opções seguras para pessoas alérgicas.

Considerando os géneros alimentícios mais comuns e propícios a contaminações ou vestígios de glúten, destacamos que é importante analisar todos os géneros alimentícios processados, como por exemplo:

- Soja
- Tofu sem glúten
- Pudim
- Polpa de tomate
- Milho em lata
- Iogurte

Em caso de dúvidas, poderão contactar o **Gabinete de Apoio às Refeições Escolares**, através dos seguintes contactos:

Contacto eletrónico: gare@cm-leiria.pt

Telefone (+351) 244 845 601 (chamada para a rede fixa nacional)

Telemóvel (+351) 964 736 489



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Coxa de frango estufada com massa esparguete sem glúten	C1/G8
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate e cenoura e massa esparguete sem glúten	V30/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata corada e ovo ³ cozido	P1/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massa de peixe (massa sem glúten , pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa siciliana (massa sem glúten , grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V37/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 2

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Creme de alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco frita com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu sem glúten grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Cebolada de paloco⁴ com batata cozida	P20
Ementa vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata cozida	V32/G1
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete sem glúten)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶ e cogumelos (massa esparguete sem glúten)	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata cozida	P4/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com batata cozida	V36/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de ervilhas	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) e arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Empadão de legumes (ervilhas)	V33/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral sem glúten , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Salada de massa espiral sem glúten , feijão frade, ervilhas e cenoura ¹²	V12
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (vaca, feijão, milho e pimentos) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada assados no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P21/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e massa esparguete sem glúten	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de cogumelos e massa esparguete sem glúten	V38/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	C34/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) com arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com batata cozida	V36/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozida ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete sem glúten	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete sem glúten	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos sem glúten)	C12/G8
Ementa vegetariana	Rancho da horta (soja granulada grossa, couve, grão e massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete sem glúten	C13/G8
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete sem glúten	V25/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} no forno com arroz de ervilhas	P10/G7
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho de grão e couve (massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz branco	C33/G4
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten com brócolos e arroz branco	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete sem glúten)	P11/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete sem glúten)	V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V25/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Filetes de red-fish estufados com arroz branco	P18/G4
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz branco	V14/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos sem glúten com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos sem glúten	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten	C5/G8
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete sem glúten	V25/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1/FS5
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Massada de salmão ⁴ (desfiado) com massa sem glúten	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada de ervilhas estufadas e legumes ¹² com massa sem glúten	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa espiral sem glúten	C27/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de cogumelos e massa espiral sem glúten	V38/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete sem glúten)	C5/G8
Ementa vegetariana	Grão estufado com massa esparguete sem glúten	V32/G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ com batata e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete sem glúten	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu sem glúten gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete sem glúten	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada assados no forno com arroz de tomate	P21/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete sem glúten	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete sem glúten	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida	P19
Ementa vegetariana	Feijão com legumes estufados com batata cozida	V29/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho vegetariano (grão, soja grossa ⁶ , couve-lombarda e massa cotovelos sem glúten)	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Bife de frango grelhado com arroz de tomate	C34/G6
Ementa vegetariana	Empadão de legumes	V33
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete sem glúten	C31/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de soja ⁶ (soja granulada e massa esparguete sem glúten)	V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



Lote 2

Ementa rotativa apta para
**intolerância à lactose e alergia à
proteína do leite de vaca**



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Coxa de frango estufada com massa esparguete ¹	C1/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com abóbora e massa esparguete ¹	V1/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Posta de maruca ⁴ cozida com batata corada e ovo ³ cozido	P1/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶ (batata, tomate e pimento)	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas (lentilhas, beringela, cenoura e pimentos frescos)	V3/G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Massada ¹ de peixe (pescada ⁴)	P2
Ementa vegetariana	Massa ¹ siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês)	V4/G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (carne de porco aos cubos e batata corada)	C3/G10
Ementa vegetariana	Jardineira (seitan ^{1,6} , batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²)	V5/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água

Oferta 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:

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

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 alho francês	S8
Ementa geral	Bifana de porco frita com arroz de cenoura	C4/G7
Ementa vegetariana	Bife de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} grelhado com arroz de cenoura	V6/G7
Hortícolas	Couve-flor, milho e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Nabiças	S10
Ementa geral	Cebolada de paloco⁴ com batata cozida	P20/G1
Ementa vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata cozida	V32/G1
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana (cenoura e couve-lombarda)	S11
Ementa geral	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	C5/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ e cogumelos	V8/G8
Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de cenoura	S1
Ementa geral	Lombo de salmão ⁴ no forno com batata cozida	P4/G1
Ementa vegetariana	Favas estufadas com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} às tiras e batata cozida	V9/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca)	S2
Ementa geral	Tiras de frango guisadas com feijão verde e cenoura ¹² e arroz de ervilhas	C32/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes e arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 3

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Bife de peru estufado com arroz branco	C7/G4
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz branco	V11/G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Salada de atum ⁴ com massa espiral ¹ , ervilhas, cenoura ¹² e ovo ³ cozido	P5
Ementa vegetariana	Salada de massa espiral ¹ , feijão frade, ervilhas e cenoura ¹²	V12
Hortícolas	Salada de beterraba, alface e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete)	S6
Ementa geral	Chili (vaca, feijão, milho e pimentos) com arroz branco	C8/G4
Ementa vegetariana	Chili de soja ⁶ com arroz branco	V13/G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim, no forno, com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura) ¹²	P6/G9
Ementa vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e salada russa ¹²	V14/G9
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Couve e feijão branco	S14
Ementa geral	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete ¹	C9/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e esparguete ¹	V15/G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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)	S4
Ementa geral	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de ervilhas	C10/G7
Ementa vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (curgete, tomate e milho ¹²) com arroz de ervilhas	V10/G7
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca	S15
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ no forno com batata cozida e ovo aos cubos	P7/G1
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} em tomata e batata cozida	V16/G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Carne de vaca estufada aos cubos com massa esparguete ¹	C11/G8
Ementa vegetariana	Soja ⁶ salteada aos cubos com espinafres e massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão verde	S16
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴ , cenoura e ervilhas) ¹²	P8
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda com arroz branco	V18/G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Massa à lavrador (porco, chouriço ¹² , feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos ¹)	C12/G8
Ementa vegetariana	Massa com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e legumes (massa cotovelos ¹)	V19/G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 5

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Febras de porco estufadas com massa esparguete ¹	C13/G8
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com legumes e massa esparguete ¹	V11/G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	P9/G4
Ementa vegetariana	Chili de cogumelos com arroz branco	V20/G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Jardineira (carne de frango, batata, cenoura e ervilhas ¹²)	C14/G1
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão	S18
Ementa geral	Filetes de pescada gratinados ^{4,6} (bebida vegetal) no forno com arroz de ervilhas	P24/G7
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e arroz de ervilhas	V21/G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos ¹)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho ¹ de grão e couve	V22/G8
Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S20
Ementa geral	Perna de frango assada no forno com arroz branco	C23/G4
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} estufado com brócolos e arroz branco	V23/G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Brócolos	S13
Ementa geral	Bolonhesa de atum ⁴ (massa esparguete ¹)	P11/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete ¹)	V24/G8
Hortícolas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Carne de porco à Portuguesa (batata corada e carne aos cubos)	C3/G10
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata corada	V25/G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Feijão branco e couve	S14
Ementa geral	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com arroz branco	P12/G4
Ementa vegetariana	Tomate recheado com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} e arroz branco	V26/G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Juliana	S11
Ementa geral	Massa lacinhos ¹ com frango desfiado e ervilhas ¹²	C24
Ementa vegetariana	Estufado de soja ⁶ (cogumelos, cenoura e couve-flor) com massa lacinhos ¹	V27/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	Rolo de carne ¹ estufado com massa esparguete ¹ (carne de vaca)	C25/G8
Ementa vegetariana	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com massa esparguete ¹	V16/G8
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Legumes	S7
Ementa geral	Abrótea ⁴ cozida em posta com salada russa (batata cozida, ervilhas e cenoura ¹²) e ovo ³ cozido	P13/G9
Ementa vegetariana	Soja ⁶ estufada aos cubos com salada russa ¹²	V28/G9
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e alface ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de grão e couve-lombarda	S21
Ementa geral	Arroz de aves (frango e peru)	C2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com tomate e cenoura, e arroz branco	V29/G4
Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Sopa de feijão verde	S16
Ementa geral	Massada ¹ de salmão ⁴ (desfiado)	P14/G8
Ementa vegetariana	Massada ¹ de ervilhas estufadas e legumes ¹²	V30/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Feijoada com arroz branco (carne de vaca e porco com couve e feijão)	C26/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de cogumelos e arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de beterraba ralada, tomate e cenoura ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S13
Ementa geral	Bife de frango estufado em tomatada com massa espiral ¹	C27/G8
Ementa vegetariana	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos e massa espiral ¹	V15/G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa	S2
Ementa geral	Arroz de peixe (badejo ⁴)	P8/G4
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes ¹²	V3/G4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimentos frescos ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-flor	S22
Ementa geral	Bolonhesa (carne de vaca e massa esparguete ¹)	C5/G8
Ementa vegetariana	Grão estufado com massa esparguete ¹	V32/G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Medalhões de pescada ⁴ com batata e ovo ³ cozidos	P7/G1
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com batata cozida	V21/G1
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Strogonoff de peru (tiras) e cogumelos com arroz de feijão	C28/G7
Ementa vegetariana	Empadão de legumes ¹²	V33/G7
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e tomate ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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	S7
Ementa geral	Costeletas de porco estufadas com massa esparguete ¹	C29/G8
Ementa vegetariana	Tofu ^{1,5,6,8,9,10,11} gratinado com molho de cogumelos e massa esparguete ¹	V21/G8
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Espinafres	S5
Ementa geral	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} com arroz de tomate	P15/G6
Ementa vegetariana	Favas estufadas com arroz de tomate	V36/G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Ementa geral	Perna de frango assado no forno com massa esparguete ¹	C33/G8
Ementa vegetariana	Salteado de soja ⁶ e espinafres com massa esparguete ¹	V17/G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Ementa geral	Bacalhau cozido e desfiado com batata cozida	P19
Ementa vegetariana	Legumes salteados com batata cozida	V10/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Ementa geral	Rancho ¹ (vaca e porco)	C15/G8
Ementa vegetariana	Rancho de grão, soja ⁶ , couve e massa cotovelos ¹	V22/G8
Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



EMENTA SEMANAL N.º 10

SEGUNDA-FEIRA		FICHA TÉCNICA
Sopa	Sopa de cenoura e alho francês	S9
Ementa geral	Panado de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de tomate	C10/G6
Ementa vegetariana	Seitan ^{1,6} assado com arroz de tomate	V11/G6
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
TERÇA-FEIRA		
Sopa	Camponesa (feijão e couve)	S2
Ementa geral	Filete de red-fish ⁴ estufado com batata corada no forno	P18/G10
Ementa vegetariana	Caldeirada de soja ⁶	V2/G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUARTA-FEIRA		
Sopa	Creme de legumes	S6
Ementa geral	Feijoada (porco e feijão preto) e arroz branco	C30/G4
Ementa vegetariana	Feijoada de feijão preto e cogumelos com arroz branco	V31/G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ralada ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
QUINTA-FEIRA		
Sopa	Agrião	S19
Ementa geral	Paloco ⁴ à Gomes de Sá (ovo ³ e batata cozida)	P16/G1
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes e batata corada no forno	V30/G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
SEXTA-FEIRA		
Sopa	Creme de feijão	S17
Ementa geral	Lombo de vaca assado com massa esparguete ¹	C31/G8
Ementa vegetariana	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ (granulada)	V8/G8
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e pepino ¹²	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

Bebida: Água
Oferta 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:

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

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



Anexo C

Fichas técnicas

Gabinete de Apoio às Refeições Escolares

Ano Letivo 2025/2026

Índice

SOPAS.....	7
S1 - CREME DE CENOURA	8
S2 - CAMPONESA	8
S3 - MACEDÓNIA DE LEGUMES (ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, CENOURA)..	9
S4 - CREME DE MACEDÓNIA DE LEGUMES (ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, CENOURA)	9
S5 - ESPINAFRES	10
S6 - CREME DE LEGUMES.....	10
S7 - LEGUMES.....	11
S8 - CREME DE ALHO-FRANCÊS	11
S9 - CENOURA E ALHO-FRANCÊS.....	12
S10 - NABIÇAS	12
S11 - JULIANA	13
S12 - CREME DE ABÓBORA	13
S13 - BRÓCOLOS	14
S14 - FEIJÃO BRANCO COM COUVE-BRANCA.....	14
S15 - FEIJÃO VERMELHO COM COUVE-BRANCA	15
S16 - FEIJÃO VERDE	15
S17 - CREME DE FEIJÃO	16
S18 - CREME DE GRÃO-DE-BICO.....	16
S19 - AGRIÃO	17
S20 - CREME DE ERVILHAS	17
S21 - CREME DE GRÃO-DE-BICO E COUVE-LOMBARDA	18
S22 - COUVE-FLOR	18
S23 - COUVE-LOMBARDA.....	19
PRATOS DE CARNE.....	20
C1 - COXA DE FRANGO ESTUFADA.....	21
C2 - ARROZ DE AVES.....	21
C3 - CARNE DE PORCO À PORTUGUESA	22
C4 - BIFANA DE PORCO	22
C5 - CARNE DE VACA PICADA	23
C6 - TIRAS DE PORCO ESTUFADAS COM CENOURA E ERVILHAS	23
C7 - BIFE DE PERÚ ESTUFADO	24
C8 - CHILI	24

C9 - STROGONOFF DE PORCO COM COGUMELOS	25
C10 - PANADOS DE FRANGO NO FORNO.....	25
C11 - CARNE DE VACA ESTUFADA AOS CUBOS	26
C12 - MASSA À LAVRADOR	26
C13 - FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS.....	27
C14 - JARDINEIRA DE FRANGO	27
C15 - RANCHO	28
C23 - PERNA DE FRANGO ESTUFADA COM CENOURA.....	28
C24 - MASSA LACINHOS COM FRANGO DESFIADO E ESTUFADO COM CENOURA E COUVE-FLOR	29
C25 - ROLO DE CARNE	29
C26 – FEIJOADA DE CARNES MISTAS	30
C27 - BIFE DE FRANGO ESTUFADO EM TOMATADA	30
C28 - STROGONOFF DE PERU COM COGUMELOS	31
C29 - COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS	31
C30 - FEIJOADA DE PORCO COM FEIJÃO PRETO.....	32
C31 - LOMBO DE VACA ASSADO	32
C32 - TIRAS DE FRANGO GUIADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA ..	33
C33 - PERNA DE FRANGO ASSADA NO FORNO.....	33
C34 – BIFE DE FRANGO GRELHADO	34
C35 – LASANHA DE CARNE DE VACA.....	34
PRATOS DE PEIXE.....	35
P1 – POSTA DE MARUCA COZIDA	36
P2 - MASSADA DE PEIXE.....	36
P3 – PALOCO ESPIRITUAL	37
P4 – LOMBO DE SALMÃO ASSADO	37
P5 - SALADA DE MASSA ESPIRAL, ATUM, CENOURA, ERVILHAS E OVO COZIDO	38
P6 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM ALECRIM	38
P7 - MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO	39
P8 - ARROZ DE PEIXE.....	39
P9 - EMPADÃO DE ATUM.....	40
P10 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS NO FORNO.....	40
P11 - BOLONHESA DE ATUM	41
P12 – DOURADINHOS DE PESCADA	41
P13 – POSTA DE ABRÓTEA COZIDA	42

P14 - MASSADA DE SALMÃO	42
P15 - FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO.....	43
P16 - PALOCO À GOMES DE SÁ.....	43
P17 - BACALHAU ESPIRITUAL	44
P18 – FILETE DE RED-FISH ESTUFADO.....	44
P19 – BACALHAU COZIDO COM BATATA.....	45
P20 – CEBOLADA DE PALOCO COM BATATA COZIDA.....	45
P21 – FILETES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO.....	46
P22 – PALOCO À BRÁS	46
P23 – BACALHAU COM NATAS	47
P24 – FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM BEBIDA VEGETAL.....	48
PRATOS VEGETARIANOS	49
V1 - TOFU ESTUFADO COM ABÓBORA.....	50
V2 - CALDEIRADA DE SOJA	50
V3 - ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES	51
V4 - MASSA SICILIANA	51
V5 - JARDINEIRA DE SEITAN	52
V6 - TOFU GRELHADO.....	52
V7 - GRÃO-DE-BICO À BRÁS.....	53
V8 - BOLONHESA DE SOJA E COGUMELOS	53
V9 - FAVAS ESTUFADAS COM TOFU	54
V10 - COGUMELOS SALTEADOS COM LEGUMES	54
V11 - SEITAN ASSADO COM LEGUMES	55
V12 - SALADA DE MASSA ESPIRAL, FEIJÃO FRADE, ERVILHAS E CENOURA	55
V13 - CHILI DE SOJA	56
V14 - LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES	56
V15 - STROGONOFF COM COGUMELOS (SEITAN).....	57
V16 - BIFINHOS DE SEITAN DE TOMATADA	57
V17 - SOJA SALTEADA AOS CUBOS COM ESPINAFRES	58
V18 - FEIJOADA DE FEIJÃO BRANCO E COUVE-LOMBARDA	58
V19 - SALADA DE TOFU E LEGUMES	59
V20 - CHILI DE COGUMELOS	59
V21 - TOFU GRATINADO COM MOLHO DE COGUMELOS	60
V22 - RANCHO DE GRÃO COM SOJA E COUVE.....	60

V23 - TOFU ESTUFADO COM BRÓCOLOS.....	61
V24 - BOLONHESA DE LENTILHAS.....	61
V25 - ERVILHAS ESTUFADAS COM COGUMELOS.....	62
V26 - TOMATE RECHEADO COM TOFU.....	62
V27 - ESTUFADO DE SOJA (COGUMELOS, CENOURA E COUVE-FLOR)	63
V28 - SOJA ESTUFADA AOS CUBOS	63
V29 - FEIJÃO PRETO ESTUFADO COM LEGUMES	64
V30 - ERVILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES.....	64
V31 - FEIJOADA DE COGUMELOS	65
V32 - GRÃO ESTUFADO	65
V33 - EMPADÃO DE LEGUMES	66
V34 - LEGUMES À BRÁS.....	66
V35 - RANCHO VEGETARIANO.....	67
V36 – FAVAS ESTUFADAS.....	67
V37 – JARDINEIRA DE ERVILHAS	68
V38 – STROGONOFF DE COGUMELOS.....	68
V39 - ALMÔNDEGAS DE GRÃO-DE-BICO COM MOLHO DE TOMATE.....	69
V40 - HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO	69
V41 - LASANHA DE SOJA	70
V42 - HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO	70
V43 - CROQUETES DE ESPINAFRES E GRÃO-DE-BICO	71
GUARNIÇÕES	72
G1 - BATATA COZIDA	73
G2 - BATATA ASSADA.....	73
G3 - BATATA PALHA	73
G4 - ARROZ BRANCO	74
G5 - ARROZ COLORIDO (CENOURA E MILHO).....	74
G6 - ARROZ DE TOMATE	75
G7 - ARROZ DE CENOURA / ERVILHA /FEIJÃO.....	75
G8 - MASSAS: COTOVELO, LACINHOS, PENNE, ESPARGUETE, FUSILI, ESPIRAIS, MASSA PARA LASANHA	76
G9 - SALADA RUSSA (BATATA COZIDA, CENOURA E ERVILHAS).....	76
G10 - BATATA CORADA.....	76
G11 - ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E COUVE).....	77
MOLHOS	78



M1 - MOLHO BRANCO	79
M2 - MOLHO BRANCO VEGETARIANO.....	79
HORTÍCOLAS	80
H1 - HORTÍCOLAS CRUS	81
H2 - HORTÍCOLAS COZIDOS.....	81
H3 - LEGUMINOSAS	82
H4 - HORTÍCOLAS ASSADOS	82
SOBREMESAS.....	83
FS1 – FRUTA FRESCA	84
FS2 - GELATINA DE ORIGEM VEGETAL.....	85
FS3 - FRUTA ASSADA	85
FS4 - IOGURTE DE AROMAS	85
FS5 - PUDIM	86



GARE
Gabinete de Apoio ao Redução Excessiva



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

SOPAS

FICHA TÉCNICA S1:								
S1- CREME DE CENOURA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150	150	16.7	16.7	25.1	25.1
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					72	72	101.6	101.6
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata, a curgete e a cebola.								
Procedimento de confeção: Juntar os legumes numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S2:								
S2- CAMPONESA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve branca	80	80	100	100	14.9	14.9	22	22
Cenoura	60	60	80	80	10	10	43.7	43.7
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Feijão manteiga	10	10	15	15	9.4	9.4	41.3	41.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					83.3	83.3	169.9	169.9
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 batata e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e arranjar a couve. Demolhar o feijão em água fria, no dia anterior.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Colocar a batata, a cenoura, a couve e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver, juntar parte do feijão e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o restante feijão, a cenoura em rodela e a couve aos pedaços. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S3:								
S3- MACEDÓNIA DE LEGUMES (ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, CENOURA)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	7.8	7.8
Alho	1.3	1.3	2	2	1	1	1.1	1.1
Feijão verde	40	40	60	60	9.4	9.4	14.1	14.1
Cenoura	60	60	80	80	10	10	13.4	13.4
Ervilhas	30	30	30	30	18.4	18.4	17.1	17.1
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					87.8	87.8	105.1	105.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Triturar. Juntar a macedónia de legumes e deixar cozer. Depois de cozidos, retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S4:								
S4- CREME DE MACEDÓNIA DE LEGUMES (ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, CENOURA)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	7.8	7.8
Alho	1.3	1.3	2	2	1	1	1.1	1.1
Feijão verde	40	40	60	60	9.4	9.4	14.1	14.1
Cenoura	60	60	80	80	10	10	13.4	13.4
Ervilhas	30	30	30	30	18.4	18.4	17.1	17.1
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					87.8	87.8	105.1	105.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Juntar a macedónia de legumes e deixar cozer. . Depois de cozidos, triturar o preparado. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S5:								
S5- ESPINAFRES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Espinafres	60	60	80	80	7.7	7.7	17.6	17.6
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					79.4	79.4	122.6	122.6
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.								
Procedimento de confeção: Colocar todos os legumes, exceto os espinafres, numa panela e encher com água até os cobrir. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré. Juntar o azeite e os espinafres. Levar ao lume até ficarem cozidos.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S6:								
S6- CREME DE LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	60	60	90	90	9.5	9.5	17.1	17.1
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Alho francês	60	60	120	120	7	7	25.2	25.2
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					81.8	81.8	182.8	146.8
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 batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S7:								
S7- LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	60	60	90	90	9.5	9.5	17.1	17.1
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Alho francês	60	60	120	120	7	7	25.2	25.2
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					81.8	81.8	182.8	146.8
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 batata, o alho-francês, a curgete e a cebola e cortar em cubos. Lavar e preparar a couve.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir metade do preparado a puré com a varinha e deixar as restantes. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S8:								
S8- CREME DE ALHO-FRANCÊS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alho-francês	80	80	120	120	9.3	9.3	32.4	32.4
Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	19.2	19.2
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Alho	2	2	20	20	1	1	1	1
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					76.7	76.7	129.1	129.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar o alho, a batata, a curgete e a cebola. Lavar o alho-francês e o nabo.								
Procedimento de confeção: Colocar a cebola, o alho, a curgete, o nabo, a batata e parte do alho-francês em pedaços numa panela com água. Deixar o preparado cozinhar e juntar a curgete, o nabo e encher com água. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficar em puré e adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S9:								
S9- CENOURA E ALHO-FRANCÊS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	100	100	150 (base) + 80 (não base)	150 (base) + 80 (não base)	16.7	16.7	43.7	43.7
Alho-francês	60	60	100	100	7	7	27	27
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Abóbora	40	40	60	60	8	8	5.4	5.4
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					80.7	80.7	139	139
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 batata, a abóbora e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o alho-francês.								
Procedimento de confeção: Colocar a batata, parte da cenoura, a abóbora e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o alho-francês e a restante cenoura em rodela. Deixar ferver e no fim adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S10:								
S10- NABIÇAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grelos de nabo	120	120	120	120	19	19	19	19
Cabeça de Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	16.7	16.7
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					89.1	89.1	127.1	127.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar, lavar e cortar em pedaços a cenoura, a batata e a cebola. Lavar, arranjar e cortar os grelos e o nabo em pedaços.								
Procedimento de confeção: Colocar o nabo, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar os grelos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S11:								
S11- JULIANA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	16.7	16.7
Cenoura	60	60	80	80	10	11.1	13.3	13.3
Couve-lombarda	60	60	90	90	9.5	10	19.1	19.1
Batata	40	40	50	50	34.1	9.5	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	34.1	11.3	11.3
Abóbora	40	40	60	60	8	5.9	5.4	5.4
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					87.6	87.6	117.4	117.4
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cebola, a abóbora, a batata e o nabo e cortá-los em pedaços. Lavar e cortar a couve em juliana. Lavar, descascar e cortar a cenoura em juliana.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes dentro de uma panela. Adicionar a água, temperar com sal e levar ao lume. Deixar cozer até os legumes estarem macios. Reduzir a puré. Juntar a couve e a cenoura. Por fim, deixar cozer e temperar com um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S12:								
S12- CREME DE ABÓBORA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abóbora	60	60	60	60	12	12	12	12
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Alho-francês	60	60	120	120	7	7	25.2	25.2
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					84.3	84.3	177.7	177.7
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 abóbora, a batata e a cebola e cortar em cubos. Lavar e cortar o alho-francês.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes preparados numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S13:								
S13- BRÓCOLOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Brócolos	80	80	100	100	18	18	27	27
Alho-francês	60	60	120	120	7	7	25.2	25.2
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Azeite extra virgem	0.1	0.1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					84	84	143.6	143.6
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar, lavar e cortar em pedaços a batata, a cebola e a cenoura. Lavar e arranjar os brócolos e o alho-francês. Cortar em pedaços.								
Procedimento de confeção: Colocar o alho-francês, a batata, a cenoura e a cebola numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar brócolos aos pedaços e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S14:								
S14- FEIJÃO BRANCO COM COUVE-BRANCA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Feijão branco	10	10	10	10	10.3	10.3	10.3	10.3
Couve branca	80	80	100	100	18.4	18.4	23	23
Cenoura	60	60	80	80	10	10	13.4	13.4
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	7.8	7.8
Alho	1.3	1.3	2	2	1	1	1.1	1.1
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					88.7	88.7	107.2	107.2
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Colocar o feijão a demolhar de véspera. Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-lombarda / portuguesa / branca (cortada em juliana) /nabiças/ feijão-verde, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S15:								
S15- FEIJÃO VERMELHO COM COUVE-BRANCA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Feijão vermelho	10	10	10	10	27.6	27.6	27.6	27.6
Couve branca	80	80	100	100	18.4	18.4	23	23
Cenoura	60	60	80	80	10	10	13.4	13.4
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	7.8	7.8
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					105	105	123.4	123.4
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Colocar o feijão a demolhar de véspera.								
Procedimento de confeção: Lavar, descascar e cortar a batata, a cebola, o alho e metade da quantidade de cenoura e cozer em água. Depois de cozidos, adicionar metade do feijão (previamente cozido) e a água de o cozer e triturar o preparado. Juntar a couve-branca, a restante quantidade de cenoura (cortada aos cubos) e deixar cozer. Antes do final da cozedura, adicionar o resto do feijão. Retificar o tempero e juntar o azeite no final da cozedura.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S16:								
S16- FEIJÃO VERDE								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Feijão Verde	40	40	60	60	9.4	9.4	13.8	13.8
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					68.4	68.4	105.2	
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 batata e a cebola e parti-las em cubos. Arranjar e cortar o feijão verde.								
Procedimento de confeção: Colocar a batata, a cebola e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar o feijão verde e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S17:								
S17- CREME DE FEIJÃO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	16.7	16.7
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6	6	13.6	13.6
Feijão vermelho	10	10	10	10	27.6	27.6	27.6	27.6
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					93.7	93.7	120.8	120.8
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes e o feijão numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S18:								
S18- CREME DE GRÃO-DE-BICO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Abóbora	40	40	60	60	8	8	5.4	5.4
Grão-de-bico	10	10	15	15	12.4	12.4	49.8	49.8
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					79.4	79.4	146.6	146.6
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar o grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S19:								
S19- AGRIÃO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	19.2	19.2
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Alho-francês	60	60	120	120	7	7	25.2	25.2
Agrião	40	40	50	50	3.3	3.3	4.1	4.1
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					120.8	120.8	153.5	153.5
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e cortar a curgete, a cenoura, o nabo, a batata e a cebola. Lavar e cortar o alho-francês. Lavar o agrião.								
Procedimento de confeção: Colocar todos os legumes (exceto os agriões) numa panela e encher com água até tapá-los. Temperar com sal e deixar cozer. Triturar até ficarem em puré e adicionar o azeite e o agrião.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S20:								
S20- CREME DE ERVILHAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Nabo	80	80	120	120	11.1	11.1	16.7	16.7
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6	6	13.6	13.6
Ervilhas	30	30	30	30	18.4	18.4	17.1	17.1
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					84.5	84.5	96.7	96.7
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata e a cebola. Lavar o nabo. Cortar tudo em cubos.								
Procedimento de confeção: Colocar os legumes e as ervilhas numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S21:								
S21- CREME DE GRÃO-DE-BICO E COUVE-LOMBARDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Abóbora	40	40	60	60	8	8	5.4	5.4
Grão-de-bico	10	10	15	15	12.4	12.4	49.8	49.8
Couve-lombarda	60	60	90	90	13.2	13.2	19.8	19.8
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					92.6	92.6	166.4	166.4
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e a abóbora. Demolhar o grão na véspera.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Colocar todos os legumes numa panela e cobrir com água. Temperar com sal e deixar cozer. Juntar o grão e triturar até ficar em puré. Adicionar o azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S22:								
S22- COUVE-FLOR								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-flor	80	80	90 / 100	100	17	17	29	29
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					82.3	82.3	134	134
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 batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.								
Procedimento de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA S23:								
S23- COUVE-LOMBARDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda / Couve-flor	80	80	90 / 100	90 / 100	17	17	17.1 / 29	17.1 / 29
Cenoura	60	60	150	150	10	10	28.5	28.5
Batata	40	40	50	50	34.1	34.1	42.6	42.6
Cebola	40	40	50	50	5.9	5.9	11.3	11.3
Curgete	40	40	80	80	6.3	6.3	13.6	13.6
Azeite virgem extra	1	1	1	1	9	9	9	9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					82.3	82.3	122.1 / 134	122.1 / 134
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 batata, a curgete e a cebola e parti-las em cubos. Lavar e cortar a couve.								
Procedimento de confeção: Colocar a batata, a cebola, a couve, a curgete e a cenoura numa panela. Cobrir com água e temperar com sal. Deixar ferver e reduzir a puré com a varinha. Adicionar couve em juliana / couve-flor em pedacinhos e deixar ferver. Adicionar um fio de azeite.								
Alergénio: n.a.								



GARE
Gabinete de Apoio às Petições e Exceções



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

PRATOS DE CARNE

FICHA TÉCNICA C1:								
C1- COXA DE FRANGO ESTUFADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Coxa de frango	115	125	160	170	246.8	268.3	342.4	363.8
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.2	4.3
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	63
Cenoura	50	50	80	80	8	8	13.4	13.4
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					289	310.5	427.1	448.6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, limpar, preparar e temperar a coxa de frango com sal, sumo de limão e ervas de Provence. No dia, lavar e descascar o tomate e a cebola. Picar a cebola e cortar o tomate em pedaços.								
Procedimento de confeção: Num tacho, juntar o azeite e a cebola até refogar. Depois, juntar o tomate e as coxas de frango até estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C2:								
C2- ARROZ DE AVES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Alho seco	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Peito de frango	42.5	45	60	65	45.9	48.6	64.8	70.2
Peito de Perú	32.5	40	50	60	43.5	53.6	67	80.4
Arroz agulha	30	40	50	60	38.2	51	63.8	76.5
Polpa de tomate	qb	qb	qb	qb	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Tomate Pelado	25	25	25	25	5,3	5,3	5,3	5,3
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3	0.3	0.5	0,5	0.5
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Coentros picados	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					138.4	164.4	207.1	238.6
Método de confeção: Guisado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar as carnes em cubos, colocar numa taça e temperar com os dentes de alho descascados e laminados, a folha de louro, sal e pimenta.								
Procedimento de confeção: Num tacho adicione o azeite e a cebola e deixe refogar. Adicionar as carnes e deixar corar. Junte depois a polpa de tomate e a marinada, mexer e deixe apurar. Por fim acrescente água, envolva, tape o tacho e deixe cozinhar cerca de 20 minutos. Retificar os temperos, juntar o arroz, mexer e deixar cozinhar por 15 minutos. Retirar do lume e servir polvilhado com coentros.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C3:								
C3- CARNE DE PORCO À PORTUGUESA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco aos cubos	30	40	50	65	81,3	108,4	135,5	176,2
Azeite	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Alho seco	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Pimentão doce	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3
Salsa picada	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Azeitonas	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					113.5	158.8	204.1	262.8
Método de confeção: Frito								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Cortar as carnes em cubos, colocar numa taça e temperar com os dentes de alho descascados e laminados, a folha de louro, sal e pimenta.								
Procedimento de confeção:								
Temperar a carne com sal, pimenta, o pimentão doce em pó e o alho. Misture. Adicione a folha de louro e um pouco de água. Deixe marinar durante 20 minutos. Depois, coe a carne e reserve a marinada. Numa frigideira coloque o azeite e deixe aquecer. Adicione a carne e deixe fritar. Junte a marinada e deixe cozinhar cinco minutos, até que o molho fique apurado. Quando a carne estiver cozinhada adicionar a batata corada (preparada segundo as indicações da ficha técnica G12).								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C4:								
C4- BIFANA DE PORCO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bifanas de porco (lombo ou febra de porco)	85	90	120	130	111.35	117.9	157.2	170.3
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	3.1	3.1
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Azeite	3	3	7	9	27	27	63	81
Pimentão-doce	0.5	0.8	0.8	0.8	0	0	0	0
Louro	0.3	0.5	0.5	0.5	0	0	0	0
Sal	0.5	0.8	0.8	0.8	0	0	0	0
TOTAL					142.4	149.0	224.3	255.4
Método de confeção: Frito								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar as bifanas com alho picado, pimentão-doce, sal e folhas de louro. Deixar marinar durante 1-2 horas.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola no azeite até ficar dourada. Adicionar as bifanas e cozinhar até dourarem de ambos os lados. Juntar a marinada e cozinhar em lume médio, até a carne estar macia e o molho apurado.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C5:								
C5- CARNE DE VACA PICADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne vaca picada 100%	85	90	120	130	96.7	102.4	136.5	148
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de Tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	10	10
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Azeite virgem extra	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					135.7	141.4	211.5	247.2
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne com sal e pimenta. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Cozer a massa, esparguete, segundo as indicações da ficha técnica G8. Juntar com a carne estufada.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C6:								
C6- TIRAS DE PORCO ESTUFADAS COM CENOURA E ERVILHAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tirinhas de porco	90	100	130	140	222	247	321.1	345.8
Cenoura	50	50	80	80	11.5	11.5	13.4	13.4
Ervilhas	30	40	60	70	17.3	23	34.6	40.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	25	25	25	25	3.9	3.9	3.9	3.9
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27	45	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
Manjeriço	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
Alho	1.2	1.2	1.2	1.2	0	0	0	0
TOTAL					285.8	334.5	440.1	488.6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Lavar e descascar a cebola, a cenoura e o alho, picar tudo e levar ao lume a estufar após a adição de azeite. Temperar a carne, depois de cortada, com sal, sumo de limão, alho, alecrim e manjeriço, de preferência na véspera, e levar a estufar no dia. No final retificar o tempero.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C7:								
C7- BIFE DE PERÚ ESTUFADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de peru	85	90	120	120	67.2	71.1	126	126
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	3	3	3	27	27	63	63
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	1	0	0	0
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					99.3	102.2	193.1	193.1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite, juntar os bifos e deixar estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C8:								
C8- CHILI								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão vermelho	20	30	40	50	55.2	82.8	110.4	138
Carne de vaca picada	85	90	120	130	96.7	102.4	136.5	147.9
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Pimentos	50	50	50	50	12.5	12.5	12.5	12.5
Milho	25	25	35	35	26.5	26.5	37.1	37.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Salsa	1	1.5	2	2	0.2	0.3	0.4	0.4
TOTAL					230.2	263.5	371.9	428.9
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne com sal e pimenta. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços. Na véspera, demolhar o feijão.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Adicionar a carne picada, o tomate e a polpa de tomate. Deixar cozinhar. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos. Servir com salsa (nas transportadas, colocar num recipiente à parte para as escolas servirem).								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C9:								
C9- STROGONOFF DE PORCO COM COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco	85	90	120	130	109.1	115.5	154	166.8
Cogumelos	50	50	75	90	6	6	6	10.8
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	10	20	20	4.7	4.7	9.4	9.4
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					150.9	157.3	237.7	273.3
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 as carnes e cortar em fatias pequenas.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.								
Alergénio: 7 Leite								

FICHA TÉCNICA C10:								
C10- PANADOS DE FRANGO NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de Frango	115	115	160	170	163.3	182.5	227.2	241.4
Ovo pasteurizado líquido ³	56	65	85	100	73.4	85.2	111.4	131
Pão ralado ¹	10	10	10	10	36	36	36	36
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Tomilho	1	1	1	1	2	2	0	0
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					330.2	353.2	481.1	541.2
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão e deixar marinar.								
Procedimento de confeção: Passar o bife por ovo e pão ralado. Colocar num tabuleiro untado com azeite e levar ao forno.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 3 ovos								

FICHA TÉCNICA C11:								
C11- CARNE DE VACA ESTUFADA AOS CUBOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	16.8	16.8
Carne de vaca	30	40	50	65	38.6	51.4	136.5	177.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Azeite virgem extra	3	3	7	7	27	27	63	63
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					107.9	130.8	291.9	344.7
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. Picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Deixar cozinhar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C12:								
C12- MASSA À LAVRADOR								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco aos cubos	30	40	50	65	81,3	108,4	135,5	176,2
Chouriço ^{1,6,7,12}	n.a.	10	10	10	0,0	2,2	2,2	2,2
Couve coração	50	60	80	100	12,5	15,0	20,0	25,0
Feijão vermelho	20	20	40	50	62,0	62,0	124,0	155,0
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Massa cotovelos ^{1,3}	20	30	40	50	71,2	106,8	142,4	178,0
Azeite	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Alho seco	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Alho francês	60	80	120	150	15,6	20,8	31,2	39,0
Polpa de tomate	qb	qb	qb	qb	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Tomate Pelado	25	25	25	25	5,3	5,3	5,3	5,3
Salsa	0.8	1.3	1.3	1.3	0.3	0.5	0,5	0.5
Louro	0.1	0.1	0.1	0.1	0.3	0.3	0.3	0.3
Sal	≤0.2	≤0.2	≤0.2	≤0.2	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					292.9	383.9	549.6	687.8
Método de confeção: Guisado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Carne: Picar o alho, cebola, o alho francês e a salsa e refogar em azeite. Juntar a polpa de tomate e o tomate pelado. Juntar a carne de porco aos cubos, o chouriço e temperar com sal. Preparação dos legumes e massa: descascar e cortar as cenouras e a couve. Leve um tacho ao lume com água a ferver. Assim que começar a ferver, adicionar o sal, a cenoura, a couve. De seguida, junte a massa e o feijão vermelho previamente cozido. Envolver a carne com a massa, o feijão vermelho e os legumes.								
Alergénio: 1 cereais c/glúten, 3 ovo, 6 soja, 7 leite, 12 sulfitos								

FICHA TÉCNICA C13:								
C13- FEBRAS DE PORCO ESTUFADAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Febra de porco	85	90	120	120	160.9	170.4	227.2	227.2
Cenoura	50	50	80	80	8	8	15.2	15.2
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Azeite virgem extra	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					207.9	217.3	318.6	318.6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C14:								
C14- JARDINEIRA DE FRANGO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-Verde	40	60	100	100	9.4	14.1	23	23
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Ervilhas	30	40	100	100	16.3	21.7	54.3	54.3
Peito de Frango	85	90	120	130	91.8	97.2	129.6	140.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					160.1	176.6	291.6	319.4
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, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C15:								
C15- RANCHO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve	60	60	90	110	9.5	9.5	14.2	17.4
Cenoura	50	50	80	80	8	8	13.4	13.4
Carne de porco	30	40	50	65	63	84	105	136.5
Carne de vaca	30	40	50	65	70.2	93.6	117	152.1
Grão-de-bico	20	30	40	50	70.8	106.2	141.6	177
Cebola	25	25	25	25	3.7	3.7	3.7	3.7
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
Massa ¹	20	30	40	50	71	106.5	142	177.5
TOTAL					327.3	442.6	604	762.7
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Limpar e cortar a carne em cubos. Temperar com sumo de limão, louro e sal. No dia, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.								
Procedimento de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a carne, a cenoura e a couve. Juntar também o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, penne, preparada segundo as indicações da ficha técnica G7. Acrescentar a água necessária à cozedura.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA C23:								
C23- PERNA DE FRANGO ESTUFADA COM CENOURA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Perna de frango	115	125	160	170	226.5	240.3	307.6	326.8
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.25
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Azeite virgem extra	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					257.6	271.4	375.9	413.1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, temperar o frango com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.								
Procedimento de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar o frango e levar ao forno.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C24:**C24- MASSA LACINHOS COM FRANGO DESFIADO E ESTUFADO COM CENOURA E COUVE-FLORES**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa lacinhos ¹	20	30	40	50	70.8	106.2	141.6	177
Bife de frango	115	115	160	170	163.3	182.5	227.2	241.4
Couve-flor	45	60	80	100	15,3	20,4	27,2	34
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Cenoura	50	50	80	80	8	8	15.2	15.2
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					296.4	356.1	487.4	561.8

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 as carnes e cortar em fatias pequenas.**Procedimento de confeção:** Cozer a carne com sal e desfiar no fim da cozedura. Cozer igualmente a massa lacinhos com sal e reservar. Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite, juntar a cenoura, o tomate e a água necessária. Adicionar a carne desfiada e a massa lacinhos.**Alergénio:** 1 Cereais que contêm glúten.**FICHA TÉCNICA C25:****C25- ROLO DE CARNE**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de vaca picada	85	90	120	130	96.7	102.4	136.5	148
Pão ralado ¹	10	10	20	20	36	36	72	72
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					87.6	87.6	208.5	220

Método de confeção: Assado**Procedimento de preparação:** lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar a carne com sal e ervas aromáticas**Procedimento de confeção:** Formar o rolo de carne e passar por pão ralado. Colocar num tabuleiro e levar ao forno.**Alergénio:** 1 cereais que contêm glúten

FICHA TÉCNICA C26:								
C26 – FEIJOADA DE CARNES MISTAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	50	70	90	110	7.9	11.1	14.2	17.4
Cenoura	50	50	80	90	8.4	8.4	13.4	15.1
Carne de vaca	30	40	50	65	70.2	93.6	105	136.5
Carne de porco	30	40	50	65	38.5	51.4	117	152.1
Feijão vermelho	20	30	40	50	34.2	51.3	125.6	157
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.2	4.2
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	63
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					194.4	251	447.5	550.5
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C27:								
C27- BIFE DE FRANGO ESTUFADO EM TOMATADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de frango	115	115	160	170	163.3	182.5	227.2	241.4
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	3	3	3	27	27	63	63
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	16.8	16.8
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	1	0	0	0
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					207.9	226.1	315.2	329.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Temperar o bife com sal, pimenta e sumo de limão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Corte a cebola e o alho para um tacho já quente com um fio de azeite e deixe alourar. Coloque os pedaços de frango e deixe também que ganhem alguma cor. Adicione o tomate cortado aos cubos e a cenoura cortada em rodela finas. Tempere com sal e cubra de água até meio do frango. Deixe cozinhar lentamente em lume brando, até o frango estar no ponto e a cenoura estar já bem macia.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C28:								
C28- STROGONOFF DE PERU COM COGUMELoS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de peru	85	90	120	120	67.2	71.1	126	126
Cogumelos	50	50	75	90	6	6	6	10.8
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	10	10	20	20	4.7	4.7	9.4	9.4
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					109	112.9	209.7	232.5
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 as carnes e cortar em fatias pequenas.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a carne e deixar estufar. Temperar com sal e ervas aromáticas. Adicionar o leite e os cogumelos e deixar apurar.								
Alergénio: 7 Leite								

FICHA TÉCNICA C29:								
C29- COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Costeleta de porco	110	120	150	170	287.1	313.2	375	425
Cenoura	50	50	80	80	8	8	15.2	15.2
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Azeite virgem extra	3	3	7	9	27	27	63	81
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					334.1	217.3	318.6	318.6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a carne, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando a carne estiver quase cozinhada adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C30:								
C30- FEIJOADA DE PORCO COM FEIJÃO PRETO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve-lombarda	70	70	90	90	11.1	11.1	14.2	14.2
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Carne de porco	85	90	120	130	111.35	117.9	157.2	170.3
Feijão preto	20	30	40	50	81.4	122.1	162.8	203.5
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite extra virgem	3	3	7	9	27	27	63	81
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					247.45	294.7	418.8	490.6
Método de confeção: Estufado								
<p>Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, demolhar o feijão e limpar as carnes. Temperar com sal e cortar em cubos. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.</p> <p>Procedimento de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar as carnes e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Após a carne estar estufada, adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.</p>								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C31:								
C31- LOMBO DE VACA ASSADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo de vaca	85	95	125	125	163.3	182.5	240.1	268.9
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Azeite virgem extra	3	3	7	3.1	27	27	63	63
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					Vaca: 194.4	Vaca: 231.6	Vaca: 308.4	Vaca: 337.2
Método de confeção: Assado								
<p>Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. De véspera, temperar a carne com alho, sal, sumo de limão, noz-moscada, cominhos e salsa. No dia, lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho.</p> <p>Procedimento de confeção: Nos tabuleiros, colocar a cebola e o alho com um fio de azeite no fundo. Colocar a carne e levar ao forno. No final da assadura cortar em fatias.</p>								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C32:								
C32 - TIRAS DE FRANGO GUIADAS COM FEIJÃO VERDE E CENOURA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de frango	115	115	160	170	163.3	182.5	227.2	241.4
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Azeite virgem extra	3	3	7	3.1	27	27	63	63
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
Feijão verde	20	30	30	30	23.2	34.8	34.8	34.8
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					216.6	247.4	329.3	343.5
Método de confeção: Guisado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Corte os peitos de frango em tiras. Leve ao lume num tacho com a azeite e deixe alourar de todos os lados, mexendo. Tempere levemente com sal e pimenta. Junte a cebola, descascada e picada e a cenoura, cortada em cubinhos, regue com um pouco de água. Tape o tacho e deixe levantar fervura. Introduza o feijão verde em tiras. Tape e deixe cozinhar suavemente durante cerca de 20 minutos.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C33:								
C33 - PERNA DE FRANGO ASSADA NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Perna de frango	115	125	160	170	127.6	135.7	177.6	188.7
Azeite virgem extra	3	3	7	3.1	27	27	63	63
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Pimentão doce	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Tomilho	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					155.6	163.7	241.6	252.7
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Arranje as pernas de frango retirando os excessos de gordura.								
Procedimento de confeção: Colocar as pernas de frango num tabuleiro. Tempere-as com os dentes de alho esmagados, o pimentão doce, o sal, a pimenta e o azeite. Envolve bem o frango na marinada e deixe-o repousar durante cerca de 30 minutos.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C34:								
C34 – BIFE DE FRANGO GRELHADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bife de frango	115	115	160	170	163.3	182.5	227.2	241.4
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
TOTAL					164.3	183.5	228.2	242.4
Método de confeção: Grelhado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Temperar os bifes de frango com o sumo de limão, o sal e o alho e grelhar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA C35:								
C35 – LASANHA DE CARNE DE VACA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de vaca picada	85	90	120	130	96.7	102.4	136.5	148
Azeite virgem extra	3	3	7	3.1	27	27	63	63
Cebola	20	20	25	25	3.1	3.1	4.3	4.3
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.2	0	0	0	0
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Louro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Pimentão doce	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Orégãos	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Placas de lasanha	35	35	35	35	125.6	125.6	125.6	125.6
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60	60	125	125	28,1	28,1	58,5	58,5
Farinha de trigo ¹	7,5	7,5	9	9	27,7	27,7	35,6	35,6
Manteiga	15	15	15	15	112,5	112,5	112,5	112,5
Noz-moscada	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL					425.5	431.2	540.8	552.3
Método de confeção: Guisado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimento de confeção: Num tacho pique 1 cebola e 1 dente de alho e refogue em azeite. Quando a cebola começar a ficar loura junte-lhe a carne picada e a folha de louro. De seguida junte a polpa de tomate e tempere com sal, pimenta, pimentão doce e orégãos, deixe refogar durante 10 minutos. Entretanto num tacho com água e sal coza as placas de lasanha, depois de cozidas retire-as e reserve. À parte, fazer o molho branco segundo a ficha técnica M1. Num tabuleiro, fazer as camadas: colocar as placas de massa, o preparado da carne e o molho branco. Finalizar o molho branco e levar ao forno.								
Alergénio: 1 Cereais que contém glúten, 7 Leite e produtos à base de leite								



PRATOS DE PEIXE

FICHA TÉCNICA P1:								
P1 – POSTA DE MARUCA COZIDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Maruca ⁴	95	120	140	150	66,5	84,0	98,0	105,0
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					66,5	84,0	98,0	105,0
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Descongelar em temperatura de refrigeração.								
Procedimentos de confeção: No dia, arranjar o peixe, previamente descongelado e cozer em água com sal.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P2:								
P2 - MASSADA DE PEIXE								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pescada ⁴	50	60	80	90	50,5	60,6	80,8	90,9
Massa lacinhos ¹	20	30	40	50	71,2	106,8	142,4	178,0
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Pimento	20	20	40	40	5,4	5,4	10,8	10,8
Cebola	25	225	25	25	5,0	45,0	5,0	5,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					165.6	269.5	309.1	372.8
Método de confeção: Estufado								
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Temperar o peixe com sal, alho e ervas aromáticas.								
Procedimentos de confeção: Cozer a massa, espirais, segundo as indicações da ficha técnica G8. Cozer, arranjar e desfiar o peixe. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar as lulas, o tomate e os orégãos. Juntar os legumes indicados na ementa (ervilhas e cenoura previamente cozidas e o pimento), a massa e o peixe desfiado. Envolver tudo.								
Alergénio: 4 peixe, 14 moluscos								

FICHA TÉCNICA P3:								
P3 – PALOCO ESPIRITUAL								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Paloco ⁴	50	60	80	90	40,0	48,0	64,0	72,0
Batata palha ^{1,6,7,9,10}	20	30	40	50	109	163,5	218	272,5
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					193.8	274.1	366.7	450.8
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a cenoura.								
Procedimentos de confeção: Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P4:								
P4 – LOMBO DE SALMÃO ASSADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lombo de salmão ⁴	95	120	140	150	248,9	314,4	366,8	393,0
Cebola	25	25	25	25	5,0	5,0	5,0	5,0
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Sumo de limão	10	10	10	10	3,1	3,1	3,1	3,1
TOTAL:					290,6	374,3	445,0	489,2
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.								
Procedimentos de confeção: Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P5:								
P5 - SALADA DE MASSA ESPIRAL, ATUM, CENOURA, ERVILHAS E OVO COZIDO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa espiral ¹	20	30	40	50	71,2	106,8	142,4	178,0
Atum ⁴	85	90	100	110	181,9	192,6	214,0	235,4
Cenoura	40	40	60	60	10,0	10,0	15,0	15,0
Ervilhas	40	40	60	60	27,2	27,2	40,8	40,8
Ovo ³	53	63	73	115	79,0	93,9	108,8	171,4
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					396,2	475,4	583,9	721,5
Método de confeção: Cozido / Estufado								
Procedimentos de preparação e confeção: Cozer a massa fusilli em água e sal até ficar al dente. Escorrer e reservar. Cozer os ovos, descascar e cortar em pedaços grossos. Cozer as ervilhas e a cenoura cortada em cubos pequenos. Numa taça grande, misturar a massa, o atum, a cenoura cozida, ervilhas e pedaços de ovo cozidos. Temperar com azeite e orégãos. Misturar bem e servir.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 3 ovo, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P6:								
P6 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM ALECRIM								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de pescada ⁴	85	100	130	140	70,6	83,0	107,9	116,2
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Cebola	25	25	25	25	5,0	5,0	5,0	5,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Salsa	0,8	1,3	1,3	1,3	0,2	0,3	0,3	0,3
Sumo de limão	10	10	10	10	3,1	3,1	3,1	3,1
Orégãos	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3
Louro	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Manjeriço	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Alecrim	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Pão ralado ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-
TOTAL:					119,6	150,3	201,1	227,3
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: De véspera limpar, preparar e temperar o peixe com as ervas aromáticas, o sumo de limão, o alho e o sal.								
Procedimentos de confeção: No dia, dispor no tabuleiro o azeite, a cebola, o peixe e polvilhar com pão ralado, cenoura ralada fina e levar ao forno deixando gratinar.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P7:								
P7 - MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Medalhões de pescada ⁴	85	100	130	140	70,6	83,0	107,9	116,2
Cebola	50	50	100	100	10,0	10,0	20,0	20,0
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					114,1	144,8	198,0	224,3
Método de confeção: Estufado								
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.								
Procedimentos de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Adicionar o tomate em pedaços e água (se necessário). Temperar os medalhões de pescada com sal, pimenta e orégãos e adicioná-los ao tacho.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P8:								
P8 - ARROZ DE PEIXE								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Badejo ⁴	50	60	80	90	66,0	79,2	105,6	118,8
Arroz	30	40	50	60	104,1	138,8	173,5	208,2
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Cenoura	40	40	60	60	10,0	10,0	15,0	15,0
Ervilhas	40	40	60	60	27,2	27,2	40,8	40,8
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Coentros	0,7	1,1	1,1	1,1	0,2	0,3	0,3	0,3
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Tomate (pelado/triturado)	35	35	45	45	7,4	7,4	9,5	9,5
TOTAL:					246.7	312.9	413	478.9
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Arranjar o peixe e cozer em água temperada com sal. Descascar a cebola, os alhos e picar.								
Procedimentos de confeção: Estufar o azeite, a cebola, os alhos e o tomate. Deixar estufar um pouco e adicionar água necessária. Posteriormente, juntar o arroz. Minutos antes do final da cozedura do arroz, retificar o tempero, adicionar a pescada, previamente desfiada e envolver. No final, polvilhar com coentros.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P9:								
P9 - EMPADÃO DE ATUM								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Atum ⁴	85	90	100	110	181,9	192,6	214,0	235,4
Ovo pasteurizado líquido ³	56	65	85	100	73,4	85,2	111,4	131,0
Ovo ³	53	63	73	115	79,0	93,9	108,8	171,4
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					372	427.6	508.3	629.9
Método de confeção: Estufado								
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços.								
Procedimentos de confeção: Estufar o atum, previamente escorrido, com a cebola, o alho, o tomate e um fio de azeite. Cozer os ovos. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de arroz (confeccionado segundo as indicações da ficha técnica G4), do estufado de atum, dos legumes indicados na ementa (cozidos) e ovo cozido partido aos poucos. No fim, terminar com arroz e pincelar com o ovo. Levar ao forno.								
Alergénio: 3 ovo, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P10:								
P10 - FILETES DE PESCADA GRATINADOS NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de pescada ⁴	85	100	130	140	70,6	83,0	107,9	116,2
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Sumo de limão	10	10	10	10	3,1	3,1	3,1	3,1
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Orégãos	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3
Cebolinho	0,5	1	1	1	0,1	0,3	0,3	0,3
Louro	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão ralado ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-
Ovo ³	56	65	85	100	83,4	96,9	126,7	149,0
Farinha ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-
TOTAL:					158,4	184,6	239,6	270,3
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: Descongelar os filetes a temperatura de refrigeração.								
Procedimentos de confeção: Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado. Levar ao forno.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 3 ovo, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P11:
P11 - BOLONHESA DE ATUM

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa esparguete ¹	20	30	40	50	71,2	106,8	142,4	178,0
Atum ⁴	85	90	100	110	181,9	192,6	214,0	235,4
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Pimento	20	20	40	40	5,4	5,4	10,8	10,8
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Coentros	0,7	1,1	1,1	1,1	0,2	0,3	0,3	0,3
TOTAL:					296,3	360,9	441,6	516,6

Método de confeção: Cozido / Estufado

Procedimentos de preparação e confeção: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate e o pimento em pedaços. Temperar o peixe com sal, alho e ervas aromáticas. Cozer a massa até ficar al dente. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o tomate e os orégãos. Juntar os legumes, a massa e o atum. Envolver tudo. Servir com coentros (transportadas enviar num recipiente).

Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 4 peixe

FICHA TÉCNICA P12:
P12 – DOURADINHOS DE PESCADA

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Douradinhos de pescada ^{1,4}	75 (1 uni.)	75 (1 uni.)	150 (2 uni.)	150 (2 uni.)	97,5	97,5	195	195
TOTAL:								

Método de confeção: Assado

Procedimentos de preparação: Descongelar os douradinhos perto da hora de confeção. Procedimentos de confeção: Pré-aqueça o forno a 200-220°C. Em seguida, coloque os douradinhos no forno e reduza o forno para 185°C. Deixe cozinhar entre 15-20 minutos.

Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 4 peixe

FICHA TÉCNICA P13:								
P13 – POSTA DE ABRÓTEA COZIDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abrótea ⁴	95	120	140	150	66,5	84,0	98,0	105,0
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					66,5	84,0	98,0	105,0
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Descongelar em temperatura de refrigeração.								
Procedimentos de confeção: No dia, arranjar o peixe, previamente descongelado e cozer em água com sal.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P14:								
P14 - MASSADA DE SALMÃO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa fusilli ¹	20	30	40	50	71,2	106,8	142,4	178,0
Posta de salmão ⁴	50	60	80	90	131,0	157,2	209,6	235,8
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Cebola	25	25	25	25	5,0	5,0	5,0	5,0
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Ervilhas	40	40	60	60	27,2	27,2	40,8	40,8
Ovo ³	53	63	73	115	79,0	93,9	108,8	171,4
Azeite	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					353,7	448,6	590,9	733,3
Método de confeção: Cozido / Estufado								
Procedimentos de preparação e confeção: Temperar o peixe com sumo de limão, sal e ervas aromáticas. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Dispor a cebola e o alho num tabuleiro para levar ao forno. Juntar o azeite, o tomate e o peixe por cima. Levar ao forno. Cozer o ovo, tirar a casca e cortar em 4 pedaços cada ovo. Cozer a massa até ficar al dente. 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								

FICHA TÉCNICA P15:								
P15 - FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de pescada ⁴	85	100	130	140	70,6	83,0	107,9	116,2
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Sumo de limão	10	10	10	10	3,1	3,1	3,1	3,1
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Orégãos	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,3
Cebolinho	0,5	1	1	1	0,1	0,3	0,3	0,3
Louro	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão ralado ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-
Ovo ³	56	65	85	100	83,4	96,9	126,7	149,0
Farinha ¹	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	-	-	-	-
TOTAL:					158,4	184,6	239,6	270,3
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: Descongelar os filetes a temperatura de refrigeração.								
Procedimentos de confeção: Após descongelar os filetes em temperatura de refrigeração, temperar com sal, sumo de limão, orégãos e cebolinho, de preferência de véspera. No dia panar os filetes de pescada com farinha, ovo e posteriormente pão ralado e levar ao forno a confeccionar, ou panar apenas com farinha e ovo ou ovo e pão ralado. Levar ao forno.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten, 3 ovo, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P16:								
P16 - PALOCO À GOMES DE SÁ								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Paloco ⁴	95	100	130	140	76,0	80,0	104,0	112,0
Ovo galinha inteiro ³	53	63	73	115	79,0	93,9	108,8	171,4
Cebola	25	25	25	25	5,0	5,0	5,0	5,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					187,8	224,9	282,1	370,7
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em rodela e picar o alho.								
Procedimentos de confeção: Cozer a batata segundo as indicações da ficha técnica G1. Juntar os ovos. Quando estiverem cozidas, retirar a pele à batata e cortar em rodela. Retirar a casca dos ovos cozidos. Cozer o paloco. Depois de cozido, retirar a pele e as espinhas e desfiar. Levar ao lume um tacho com azeite e juntar a cebola e o alho. Temperar com sal e pimenta e deixar refogar. Num tabuleiro dispor alternadamente camadas de batata e de paloco. Por fim, dispor o refogado da cebola e os ovos cortados em rodela e levar ao forno. No fim, polvilhar com salsa.								
Alergénio: 3 ovo, 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P17:								
P17 - BACALHAU ESPIRITUAL								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bacalhau ⁴	50	60	80	90	38,0	45,6	60,8	68,4
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Batata palha ^{1,6,7,9,10}	20	30	40	50	109	163,5	218	272,5
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					308.2	271.7	367.1	447.2
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e ralar a cenoura.								
Procedimentos de confeção: Cozer, arranjar e desfiar a pescada. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a cenoura ralada e posteriormente a pescada desfiada. Temperar com noz-moscada. Juntar a batata palha e, posteriormente, o molho branco. Envolver tudo. Colocar num tabuleiro e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M1.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P18:								
P18 – FILETE DE RED-FISH ESTUFADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filete Red-fish ⁴	85	100	130	140	85,9	101	131,3	141,4
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Louro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Tomate	25	25	25	25	5,8	5,8	5,8	5,8
Salsa	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					122.7	155.8	204	232.1
Método de confeção: estufado								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimentos de confeção: Num tacho, coloque um fio de azeite, adicione uma cebola laminada, os dentes de alho laminados e a folha de louro. Deixe refogar. De seguida, junte o tomate pelado cortado em pedaços e deixe refogar por alguns minutos. Junte a salsa, cubra com água, envolva bem, tape o tacho e deixe cozinhar por 20 minutos.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P19:								
P19 – BACALHAU COZIDO COM BATATA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bacalhau ⁴	50	60	80	90	38,0	45,6	60,8	68,4
TOTAL:					38	45.6	60.8	68.4
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimentos de confeção: Colocar uma panela com água em lume médio. Quando a água estiver a ferver, adicionar as Postas de Bacalhau e cozinhar durante 5 a 7 minutos, dependendo da espessura das postas, até ficarem macias. Acompanhar com batata cozida conforme ficha técnica G1.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P20:								
P20 – CEBOLADA DE PALOCO COM BATATA COZIDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Migas de Paloco ⁴	40	50	60	70	32	40	48	56
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Louro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Batata	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					132.1	175.4	218.7	261.7
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimentos de confeção: Coloque o paloco a cozer em água durante 5 minutos. Numa frigideira deite a cebola cortada às rodelas, os alhos picados, o louro e o azeite, tempere com sal e leve ao lume até a cebola ficar translúcida. Coze a batata em água e sal. Junte o paloco e a batata à cebola.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P21:								
P21 – FILETES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de pescada ⁴	85	100	130	140	147,9	174	226,2	243,6
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Sumo de limão	10	10	10	10	3,1	3,1	3,1	3,1
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL:					178	222.1	292.2	327.6
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Prepare os filetes de pescada: tempere com sal e pimenta e sumo e raspa de 1 limão. Envolve bem os filetes e deixe marinar por 15 a 20 minutos.								
Procedimentos de confeção: Coloque os filetes num tabuleiro de ir ao forno, regue com 1 fio de azeite e leve ao forno a 180°C por 15 a 20 minutos.								
Alergénio: 4 peixe								

FICHA TÉCNICA P22:								
P22 – PALOCO À BRÁS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Migas de Paloco ⁴	40	50	60	70	32	40	48	56
Ovo pasteurizado líquido ³	56	65	85	100	73,4	85,2	111,4	131,0
Batata palha ^{1,6,7,9,10}	20	30	40	50	109	163,5	218	272,5
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
TOTAL:					246.3	338.8	445.7	545.8
Método de confeção: Cozido								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar, descascar e cortar a cebola em rodelas e picar o alho.								
Procedimentos de confeção: Cozer o bacalhau, arranjar e desfiar. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar o bacalhau desfiado, envolvendo-o com o preparado. Juntar a batata palha e, posteriormente, o ovo. Envolver e esperar que o ovo cozinhe. No fim, polvilhar com salsa.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 3 ovo, 4 peixe, 6 Soja, 7 leite, 9 Aipo, 10 Mostarda								

FICHA TÉCNICA P23:								
P23 – BACALHAU COM NATAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bacalhau ⁴	50	60	80	90	38,0	45,6	60,8	68,4
Batata palha ^{1,6,7,9,10}	20	30	40	50	109	163,5	218	272,5
Louro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60	60	125	125	28,1	28,1	58,5	58,5
Manteiga	15	15	15	15	112,5	112,5	112,5	112,5
Natas ⁷	10	15	20	25	30,6	45,9	61,2	76,5
Farinha de trigo ¹	7,5	7,5	9	9	27,7	27,7	35,6	35,6
Noz moscada	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL:					377.8	473.4	614.9	710.3
Método de confeção: Refogado								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimentos de confeção: Coloque o bacalhau num tacho com uma folha de louro e cubra-o com água. Leve-o a cozinhar em lume alto e quando levantar fervura baixe o lume e cozinhe durante 5 minutos. Retire o bacalhau da água e deixe arrefecer. Remova a pele e as espinhas e desfie-o em lascas. Reserve a água da cozedura para depois.								
Derreta de manteiga num tacho. Adicione de farinha e mexa de imediato. Sem parar de mexer, junte a água de cozedura do bacalhau, leite e de natas. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada. Quando o molho tiver engrossado e começar a ferver, retire do lume.								
Noutro tacho, coloque 100 ml de azeite e deixe refogar as cebolas, o alho picado e a folha de louro. Adicione o bacalhau, mexa e deixe refogar um pouco. Junte a batata e envolva bem. Depois, acrescente 2/3 do molho. Torne a envolver, retire do lume e reserve. Pincele um tabuleiro de forno com um fio de azeite. Espalhe bem o preparado de bacalhau no tabuleiro, cubra-o com o resto do molho. Leve o bacalhau com natas ao forno durante 20 minutos para gratinar.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 peixe, 6 Soja, 7 leite, 9 Aipo, 10 Mostarda								

FICHA TÉCNICA P24:								
P24 – FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM BEBIDA VEGETAL								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Filetes de pescada ⁴	85	100	130	140	147,9	174	226,2	243,6
Bebida vegetal ⁶	60	60	125	125	21,7	21,7	45	45
Farinha de trigo ¹	7,5	7,5	9	9	27,7	27,7	35,6	35,6
Manteiga	15	15	15	15	112,5	112,5	112,5	112,5
Sal	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Cebola	20	20	20	20	4,0	4,0	4,0	4,0
Azeite extra virgem	3	5	7	9	27,0	45,0	62,9	80,9
Alho	1,2	1,5	2	2	0,9	1,1	1,4	1,4
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	n.a.	n.a.	n.a.	n.a.
TOTAL:					341.7	386	487.6	523
Método de confeção: Gratinado								
Procedimentos de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar.								
Procedimentos de confeção: Prepare o molho tendo em conta a ficha técnica M2. Coloque uma frigideira ao lume com 1 fio de azeite e refogue os alhos e a cebola picados, mexendo de vez em quando. Junte o peixe e aumente o lume. Tempere com sal, pimenta e deixe cozinhar por 2 a 3 minutos. Cubra com o molho e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 4 peixe, 6 Soja e produtos à base de soja								



GARE
Gabinete de Apoio ao Redução Alimentar



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

PRATOS VEGETARIANOS

FICHA TÉCNICA V1:								
V1 - TOFU ESTUFADO COM ABÓBORA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu ⁶	60	70	110	130	12	14	22	26
Abóbora	60	70	110	130	12	14	22	26
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					54	76	110	136
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar a abóbora em cubinhos. Cortar o tofu em cubos.								
Procedimento de confeção: Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar a abóbora e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V2:								
V2 - CALDEIRADA DE SOJA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Soja ⁶	40	50	60	80	151,2	189,1	193,8	258,4
Batata	60	80	100	120	73,80	98,4	123	147,6
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Pimento	20	20	80	80	3,1	3,1	12,4	12,4
Polpa de tomate	10	10	10	10	3,8	3,8	3,8	3,8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					267	347,5	404,1	511,3
Método de confeção: Guisado								
Procedimento de preparação: Demolhar a soja em água. Lavar e descascar a cebola, o alho e a batata. Lavar e cortar em pedaços o tomate e o pimento.								
Procedimento de confeção: Cortar a cebola em rodela e adicionar ao azeite, num tacho. Juntar o tomate, a polpa de tomate, o pimento e a batata às rodela. Adicionar a soja escorrida e a salsa. Juntar água, caso seja necessário.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V3:								
V3 - ARROZ DE LENTILHAS COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lentilhas	40	50	60	80	121,1	151,4	181,7	242,2
Beringela	80	80	120	120	12,1	12,1	18,2	18,2
Tomate	50	50	25	25	8,2	8,2	8,2	8,2
Curgete	40	50	110	130	6,3	7,9	17,3	20,4
Arroz	30	40	40	50	38,2	51	51	0
Cenoura	40	40	60	60	6,7	6,7	10,1	10,1
Pimento	20	20	40	40	3,1	3,1	6,2	6,2
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3		0	0	0	0
TOTAL					226,7	289,4	359,7	390,3
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a curgete, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar e arranjar a beringela, o tomate e o pimento. Fatiar as beringelas, as curgetes, os pimentos e as cenouras.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Estufar o tomate, a cebola e o alho em azeite. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e demolhadas. Adicionar a água de cozedura das lentilhas e a beringela, a curgete, o pimento e a cenoura. Após estar estufado, adicionar o arroz. Polvilhar com salsa/coentros.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V4:								
V4 - MASSA SICILIANA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,5
Cenoura	50	50	80	80	8,3	8,3	13,5	13,5
Alho-francês	30	30	120	120	3,5	3,5	14	14
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2		1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3		0	0	0	0
TOTAL					88,5	118,6	167,8	210
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o grão. Lavar e descascar o alho. Lavar e cortar o alho francês em rodela. Lavar o tomate e cortar em cubos.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Num tacho, juntar o azeite com o alho picado e o alho francês. Juntar o grão e o tomate e deixar cozinhar. Juntar a massa, preparada segundo as indicações da ficha técnica G8. Temperar com orégãos e manjeriço.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V5:								
V5 - JARDINEIRA DE SEITAN								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-verde	40	60	100	120	9,4	14,1	23	27,6
Cenoura	50	50	80	80	8,3	8,3	13,5	13,5
Seitan ^{1,6}	40	50	60	80	55,6	69,5	72	96
Ervilhas	30	40	100	130	16,3	21,7	54,3	70,6
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					124,7	166,7	233,9	296,8
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar o seitan, a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando o seitan estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V6:								
V6 - TOFU GRELHADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu ⁶	120	140	180	210	91.4	106.7	137.2	160.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3		0	0	0	0
TOTAL					118.3	151.6	200.1	241
Método de confeção: Grelhado								
Procedimento de preparação: Cortar o tofu com a espessura de um dedo.								
Procedimento de confeção: Grelhar o tofu em azeite e levar ao forno, num tabuleiro, até assar.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V7:								
V7 - GRÃO-DE-BICO À BRÁS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,4
Cenoura	50	50	80	80	8,4	8,4	13,5	13,5
Alho-francês	30	30	120	120	3,5	3,5	14	14
Couve-lombarda	50	70	100	100	13,00	18,2	26	26
Bebida vegetal ⁶	10	10	10	10	3,6	3,6	3,6	3,6
Batata palha 1,6,7,9,10	20	30	40	50	109	163,5	218	272,5
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Salsa	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Açafrão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					100,4	132,5	175,6	221,7
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o grão. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Cortar a cebola e o alho francês em rodelas finas, ralar a cenoura, cortar a couve em juliano e picar a salsa. Picar grosseiramente o grão cozido e escorrido, no processador ou com a varinha mágica. Refogar a cebola e o alho francês com azeite. Juntar a cenoura, a couve e sal, e saltear por alguns minutos. Misturar o grão cozido picado e a salsa picada. Envolver bem. Dissolver o amido na bebida vegetal fria, juntar uma pitada de açafrão das índias e levar ao lume até engrossar um pouco. Verter no preparado de legumes e mexer. Juntar a batata palha e envolver.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja, 7 leite, 9 Aipo, 10 Mostarda								

FICHA TÉCNICA V8:								
V8 - BOLONHESA DE SOJA E COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,1	9	10,8
Soja ⁶	40	50	60	80	151,2	189,1	193,8	258,4
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3,8	3,8	3,8	3,8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					196,1	253,1	277,7	362,1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.								
Procedimento de confeção: Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Polvilhar com orégãos.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V9:								
V9 - FAVAS ESTUFADAS COM TOFU								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Favas (secas)	40	50	60	70	10.9	13.6	16.4	19.2
Alho-francês	60	80	120	150	7	9.3	14	17.5
Tofu ⁶	60	80	90	105	45.6	61	68.6	80
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					106.4	145.1	183.7	219.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.								
Procedimento de confeção: Cozer as favas numa panela com água e sal. Colocar a cebola, o alho e o alho-francês num tacho, juntamente com o azeite e os cominhos e deixar alourar. Adicionar a cenoura e o tofu em cubinhos, a polpa de tomate, sal e um pouco de água. Tapar e deixar cozinhar. Juntar as favas e um pouco do caldo da cozedura. Deixar apurar o preparado.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V10:								
V10 - COGUMELOS SALTEADOS COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,1	9	10,8
Curgete	60	70	110	130	9,5	11,1	17,6	20,4
Tomate	30	30	30	30	4,9	4,9	4,9	4,9
Milho	20	25	35	50	26,5	26,5	37,1	53
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					74,8	69,0	132,5	171,0
Método de confeção: Salteado								
Procedimento de preparação: Lavar e cortar os pés dos cogumelos aos pedacinhos, o tomate em metades e a curgete aos cubinhos. Lavar, descascar e picar o alho.								
Procedimento de confeção: Aquecer o azeite numa frigideira. Juntar o alho, os pés dos cogumelos picados, a curgete e o tomate. Temperar com sal e deixar saltear. Polvilhar com orégãos.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V11:								
V11 - SEITAN ASSADO COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Beringela	80	80	120	120	12.1	12.1	18.2	18.2
Curgete	60	70	110	130	9.5	11.1	17.4	20.6
Abóbora	60	70	110	130	12	14	22	26
Seitan ^{1,6}	40	50	60	80	55.6	69.5	72	96
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					132.4	168.2	214.5	263.7
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e preparar os legumes.								
Procedimento de confeção: Colocar o seitan num tabuleiro com os legumes cortados em cubos. Juntar um fio de azeite, sal e ervas aromáticas. Levar ao forno.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten , 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V12:								
V12 - SALADA DE MASSA ESPIRAL, FEIJÃO FRADE, ERVILHAS E CENOURA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa ¹	20	30	40	50	70.8	106.2	141.6	177
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130	160	200	230	70.5	86.7	118	135,7
Feijão-frade (seco)	70	70	80	80	81	81	92.6	92.6
Cenoura	50	50	80	80	8,4	8,4	13,5	13,5
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					257.6	327.2	428.6	499.7
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão frade. No dia, lavar e descascar a cenoura.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão frade, a cenoura e as ervilhas, assim como, cozer a massa espiral. Juntar tudo.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA V13:								
V13 - CHILI DE SOJA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão vermelho	20	30	40	50	18,8	28,1	37,5	46,9
Soja ⁶	40	50	60	80	151,2	189,1	193,8	258,4
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Milho	20	25	35	50	26,5	26,5	37,1	53
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3,8	3,8	3,8	3,8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					235,4	274,1	343,3	451,2
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. No dia, demolhar a soja em água, sal e cominhos. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Escorrer a soja, juntar ao tacho e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, e acrescentando água aos poucos. Juntar o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V14:								
V14 - LENTILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Abóbora	60	70	110	130	12	14	22	26
Curgete	60	70	110	130	9.5	11.1	17.4	20.6
Cogumelos	50	60	75	90	6	7.1	9	10.8
Lentilhas	40	50	60	80	121.1	151.4	181.7	242.2
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	25	25	25	25	3.9	3.9	3.9	3.9
Azeite extra virgem	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					184.2	237.5	302.4	389.9
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Na véspera, demolhar as lentilhas. Lavar e descascar a cebola, o alho, o tomate, a abóbora e a curgete.								
Procedimento de confeção: Cozer as lentilhas. Num tacho, colocar o azeite, a cebola picada e o alho e deixar alourar. Juntar o tomate, o louro, a curgete e a abóbora em cubos. Adicionar as lentilhas e temperar com pimentão-doce, sal e orégãos. Juntar um pouco de água se necessário.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V15:								
V15 - STROGONOFF COM COGUMELOS (SEITAN)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Seitan ^{1,6}	40	50	60	80	48	60	72	96
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,2	9	10,8
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Bebida vegetal ⁶	10	10	10	10	3,6	3,6	3,6	3,6
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					88,6	119,8	151,6	195,4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V16:								
V16 - BIFINHOS DE SEITAN DE TOMATADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Seitan ^{1,6}	40	50	60	80	55,6	69,5	83,4	111,2
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	25	25	25	25	3,9	3,9	3,9	3,9
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de laranja	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Alecrim	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
Cebolinho	0.6	1	1	1	0	0	0	0
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
TOTAL					91,5	123,4	155,3	201,1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Na véspera cortar o seitan em fatias finas e temperar com um pouco de alho, ervas aromáticas e sumo de laranja.								
Procedimento de confeção: Estufar o tomate cortado aos pedaços e a cebola cortada às meias-luas as ervilhas previamente cozidas, de preferência a vapor, com o azeite. Adicionar o seitan fatiado ao estufado e levar ao lume ou dispor as fatias de seitan em tabuleiros, regar com o estufado e levar ao forno, salpicado de orégãos.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V17:								
V17 - SOJA SALTEADA AOS CUBOS COM ESPINAFRES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Espinafres	100	100	120	120	12,9	12,9	15,5	15,5
Soja ⁶	40	50	60	80	151,2	189,1	193,8	258,4
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,1	9	10,8
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					201,1	258,1	285,3	369,7
Método de confeção: Salteado								
Procedimento de preparação: Demolhar a soja, na véspera. Lavar e descascar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho picados em azeite. Juntar a soja, os cogumelos laminados, sal e ervas aromáticas. Deixar cozer. No fim, adicionar os espinafres.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V18:								
V18 - FEIJOADA DE FEIJÃO BRANCO E COUVE-LOMBARDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão branco	70	70	80	80	222,6	222,6	254,4	254,4
Cenoura	40	40	60	60	10	10	15	15
Tomate	30	30	30	30	4,9	4,9	4,9	4,9
Couve-lombarda	50	70	100	100	13,0	18,2	26	26
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	1.2	1.5	2	2	0	0	0	0
Cebola	10	15	20	20	25	25	25	25
TOTAL								
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar e descascar os restantes legumes.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Pique a cebola e o alho e, numa panela grande, refogue com um fio de azeite. Quando a cebola começar a ficar translúcida, acrescente as cenouras cortadas às rodela e deixe cozinhar por uns minutos. Junte o tomate. Acrescente o feijão encarnado e envolva bem. Junte a água e tempere com o sal, a pimenta preta e a folha de louro. Mexa bem e deixe cozinhar por 15 minutos em lume brando. Junte as folhas de couve-lombarda cortadas em juliana e cozinhe por mais 5 minutos. Verifique os temperos e ajuste se necessário.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V19:								
V19 - SALADA DE TOFU E LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu ⁶	120	140	180	210	91.4	106.7	137.2	160.1
Abóbora	60	70	110	160	12	14	22	26
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Milho	20	25	35	50	26.5	26.5	37.1	53
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					159.9	195.2	262.3	323.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cebola, a maçã e a abóbora. Picar a cebolas e cortar a maçã e a abóbora em cubos.								
Procedimento de confeção: Cozer a abóbora. Juntar a cebola picada, o milho, a abóbora, o tofu aos cubos com o acompanhamento da ementa. Adicionar a massa confecionada na ficha técnica G8 (massa cotovelos). Misturar tudo com o molho branco (preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2).								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V20:								
V20 - CHILI DE COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão vermelho	70	70	80	80	222,6	222,6	254,4	254,4
Cogumelos	60	60	75	75	7.1	7.1	9	60
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Milho	20	25	35	50	26,5	26,5	37,1	53
Cebola	10	15	20	20	25	25	25	25
Polpa de tomate	10	10	25	25	3,8	3,8	4,1	4,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Salsa	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					282	283	333,7	400,6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Na véspera, demolhar o feijão. Descascar e picar a cebola e o alho. Lavar o tomate e cortar em pedaços. Lavar os cogumelos e cortar em fatias.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola e o alho e deixar refogar. Adicionar a polpa de tomate e o tomate. Juntar os cogumelos, o milho, o feijão e um pouco do molho da cozedura do feijão, mexer e deixar ferver. Retificar os temperos. Servir com salsa (nas transportadas, colocar num recipiente à parte para as escolas servirem).								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V21:**V21 - TOFU GRATINADO COM MOLHO DE COGUMELOS**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu ⁶	120	140	180	210	166,80	194,6	250,2	291,9
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,2	9	10,8
Cebola	25	25	25	25	4,3	4,3	4,3	4,3
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Alho	1.2	1.5	2	2	0	0	0	0
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
Tomilho	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
TOTAL					204	243,8	326,4	387,9
Método de confeção: Gratinado								
Procedimento de preparação: Temperar o tofu, previamente fatiado, com sal, sumo de limão, alho e restantes ervas aromáticas, de preferência de véspera.								
Procedimento de confeção: Lavar e picar a cebola e o alho e parte das ervas aromáticas e levar ao lume a estufar adicionando o azeite. Seguidamente acrescentar os cogumelos e deixar estufar. Dispor as fatias de tofu num tabuleiro, regar com o molho (estufado) de cogumelos e levar ao forno a gratinar.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V22:**V22 - RANCHO DE GRÃO COM SOJA E COUVE**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,4
Soja ⁶	40	50	60	80	151.2	189.1	193.8	258.4
Alho francês	30	30	120	120	3.5	3.5	14	14
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Couve-lombarda	50	70	100	100	13,0	18,2	26	26
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
TOTAL					258.8	332.3	390.7	497.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Demolhar o grão.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão, previamente demolhado de véspera, com folha de louro. Cozinhar os cubos de soja em água com o sumo de limão, por 5 minutos. Após cozidos escorrer bem e passar por água abundante para retirar o excesso de sabor da soja. Em seguida espremer bem para retirar a água. Descongelar o alho-francês. Picar a cebola e o alho e a cenoura em rodelas e a couve em pedaços. Refogar a cebola e o alho com azeite e louro. Juntar a soja e refogar até dourar. Juntar a polpa de tomate, a cenoura, o alho-francês. Temperar com sal e as especiarias e deixar estufar. Juntar o grão cozido, água da cozedura do grão (o suficiente para cozer a massa) e a massa e deixar cozer por mais 10 minutos. Retificar os temperos se necessário.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V23:								
V23 - TOFU ESTUFADO COM BRÓCOLOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tofu ⁶	120	140	180	210	166,80	194,6	250,2	291,9
Brócolos	45	60	80	80	10,1	13,5	18	18
Cebola	10	15	20	20	25	25	25	25
Azeite virgem extra	3	3	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					228,8	278	356,1	415,8
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a cebola e cortar em meias-luas. Lavar, arranjar e cortar os brócolos em cubinhos. Cortar o tofu em cubos								
Procedimento de confeção: Aquecer o azeite e adicionar o tofu. Juntar a cebola e os cominhos. Juntar os brócolos e sal e deixar cozinhar em lume brando até a abóbora estar cozinhada.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V24:								
V24 - BOLONHESA DE LENTILHAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Lentilhas	40	50	60	80	128,4	160,5	192,6	256,8
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Salsa	0.1	0	0.1	0.1	0	0	0	0
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Orégãos	0.1	0.1	0.1	0.1	0	0	0	0
TOTAL					163,5	213,6	263,7	345,9
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Deixar as lentilhas a demolhar no dia anterior.								
Procedimento de confeção: Cozer a lentilha em água (ou a vapor) com um pouco de sal. Lavar e picar a cebola, o alho e a salsa e o tomate. Cortar o tomate em pedaços. Estufar os ingredientes referidos com azeite e orégãos. Adicionar as lentilhas previamente cozidas e escorridas, podendo utilizar a água de cozer as lentilhas para o estufado. Levar a lume brando o preparado até ao fim a cozedura. Retificar o tempero.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V25:								
V25 - ERVILHAS ESTUFADAS COM COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130	160	200	230	74.6	91.8	118	135.7
Cogumelos	50	60	75	90	6	7.1	9	10.8
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					123.8	160.4	211.9	249.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V26:								
V26 - TOMATE RECHEADO COM TOFU								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Tomate	120	120	120	120	19,5	19,5	19,5	19,5
Tofu ⁶	120	140	180	210	91,4	106,7	137,2	160,1
Alho-francês	30	30	60	60	3,5	3,5	7	7
Beringela	30	30	60	60	4,6	4,6	9,2	9,2
Cenoura	50	50	80	80	8,3	8,3	13,5	13,5
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					158,3	191,6	253,4	294,3
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: Lavar o tomate e retirar a parte superior. Limpar o interior e reservar. Lavar e descascar a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o alho-francês e a beringela. Cortar tudo em cubos pequenos.								
Procedimento de confeção: Juntar o alho, a cebola, o alho-francês e a cenoura e deixar saltear. Adicionar a beringela e o tofu cortado em cubinhos, o interior do tomate, sal e orégãos. Deixar apurar. Encher o tomate com o preparado.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V27:**V27 - ESTUFADO DE SOJA (COGUMELOS, CENOURA E COUVE-FLORES)**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Soja ⁶	40	50	60	80	151.2	189.1	193.8	258.4
Cogumelos	60	60	75	75	7.1	7.1	9	60
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Couve-flor	45	60	80	100	15,3	20,4	27,2	34
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Vinagre ¹²	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
TOTAL					216.5	277.8	314.6	455

Método de confeção: Estufado**Procedimento de preparação:** Hidratar a soja e reservar.

Procedimento de confeção: Numa panela saltear a cebola e o alho até estarem translúcidos, adicionar os cogumelos e deixar saltear também um pouco. Quando estiverem a ficar sem água refrescar com o vinagre e deixar evaporar mexendo bem para de seguida adicionar a polpa de tomate, o sal, o louro, a soja e deixar estufar um pouco. Quando estiver a ficar sem líquido, adicionar 1 chávena de água, as cenouras e a couve-flor. Deixar cozer durante 10 minutos.

Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja, 12 dióxido de enxofre e sulfitos**FICHA TÉCNICA V28:****V28 - SOJA ESTUFADA AOS CUBOS**

Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Soja ⁶	40	50	60	80	151.2	189.1	193.8	258.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					189.8	245	269.1	351.7

Método de confeção: Estufado

Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Lavar e descascar a cebola e o alho. Hidratar a soja em água.

Procedimento de confeção: Juntar o azeite com a cebola e o alho picados. Depois de refogados, juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Temperar e deixar cozinhar, adicionando um pouco de água.

Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja

FICHA TÉCNICA V29:								
V29 - FEIJÃO PRETO ESTUFADO COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão preto	70	70	80	80	65.7	65.7	75.1	75.1
Cogumelos	60	60	75	75	7.1	7.1	9	9
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					116	134.3	166	187.1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar os cogumelos aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. tudo e deixar apurar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V30:								
V30 - ERVILHAS ESTUFADAS COM LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas (crua ou ultracongelada)	130	160	200	230	74.6	91.8	118	135.7
Cogumelos	50	60	75	90	6	7.1	9	10.8
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.4	13.4
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					123.8	160.4	211.9	249.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Demolhar as ervilhas, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em pedaços. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar os cogumelos, a cenoura, o tomate e as ervilhas. Temperar com sal e ervas aromáticas e deixar estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V31:								
V31 - FEIJOADA DE COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão preto	70	70	80	80	65.7	65.7	75.1	75.1
Cogumelos	60	60	75	75	7.1	7.1	9	9
Couve-lombarda	70	70	90	110	11.1	11.1	14.2	15.6
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					127.1	145.4	180.2	202.7
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão. No dia, lavar a couve e o tomate. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar, descascar e cortar a cenoura em rodela.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão em água e sal. Cozer a couve-lombarda. Fazer um estufado com o azeite, o tomate em cubos, a cebola e o alho. Adicionar os cogumelos aos cubos e a cenoura e parte da água de cozedura do feijão. Temperar com ervas aromáticas. Deixar estufar, mexendo de vez em quando. Adicionar a couve escorrida e o feijão. Envolver tudo e deixar apurar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V32:								
V32 - GRÃO ESTUFADO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,4
Cenoura	50	50	80	80	8,4	8,4	13,5	13,5
Abóbora	60	70	110	130	12	14	22	26
Tomate	30	30	30	30	4,9	4,9	4,9	4,9
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					100,4	132,5	175,6	221,7
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o grão. No dia, lavar e descascar a cenoura. Lavar o tomate. Cortar tudo em cubinhos pequenos.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Cubra o fundo de um tacho com o azeite e pré aqueça, junte a cebola picada e o alho picado e deixe refugar lentamente por 5 min. Junte o tomate, a abóbora e a cenoura. Caso seja necessário junte um pouco de água para cobrir e deixe cozer durante 10 min tapado em lume brando. Adicione o grão e deixe cozinhar por mais 5 min.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V33:								
V33 - EMPADÃO DE LEGUMES								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas	130	160	200	230	70.5	86.7	118	135.7
Cogumelos	50	60	75	90	6	7.1	9	10.8
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Pimento	30	30	50	50	4.7	4.7	11	11
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite extra virgem	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					127.5	162.8	225.4	262.9
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, cebola e o tomate. Lavar e arranjar o pimento e as ervilhas (previamente demolhadas no dia anterior).								
Procedimento de confeção: Cozer as ervilhas em água. Num tacho, juntar um fio de azeite com a cebola picada. Depois de refogada, juntar os cogumelos, a cenoura ralada, o pimento em tirinhas, o tomate em cubos e a polpa de tomate e deixar estufar. Juntar as ervilhas e envolver. Temperar com ervas aromáticas. Preparar o arroz segundo as indicações da ficha técnica G4. Num tabuleiro para ir ao forno, colocar uma camada de arroz, outra do preparado de legumes e terminar com outra camada de arroz. Levar ao forno a alourar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V34:								
V34 - LEGUMES À BRÁS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão manteiga	70	70	80	80	192.2	192.2	219.7	219.7
Curgete	60	70	110	130	9.5	11.1	17.4	20.6
Cenoura	40	40	80	80	6.7	6.7	13.4	13.4
Alho-francês	40	40	120	150	4.7	4.7	25.2	31.5
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					244.2	245.8	342.8	370.6
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o feijão. Lavar, descascar e cortar a cebola, a curgete e a cenoura em rodela. Lavar, descascar e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodela.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão. Levar ao lume o azeite, a cebola e o alho. Adicionar a curgete, a cenoura e o alho-francês, envolvendo-os com o preparado. Juntar a batata palha (preparar segundo as indicações da ficha técnica G3) e envolver. No fim, polvilhar com salsa.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V35:								
V35 - RANCHO VEGETARIANO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Couve	60	80	80	100	9.5	12.7	12.7	15.9
Cenoura	50	50	80	80	8	8	13.5	13.5
Grão-de-bico (seco)	40	50	60	80	48.2	60.3	72.3	96.4
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					100.5	134.1	170.0	252.2
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. No dia, temperar com sumo de limão, louro e sal, lavar e descascar a cebola, o tomate e o alho. Picar a cebola e o alho. Cortar o tomate em pedaços.								
Procedimento de confeção: Colocar o azeite, a cebola picada e o alho a alourar. Juntar o tomate, o louro, a cenoura e a couve. Juntar o grão, previamente cozido, com um pouco da água da sua cozedura. Temperar com pimentão-doce e orégãos. Juntar a massa, penne, preparada segundo a ficha técnica G8. Acrescentar a água necessária à cozedura.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V36:								
V36 – FAVAS ESTUFADAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Favas (secas)	40	50	60	70	10.9	13.6	16.4	19.2
Alho-francês	60	80	120	150	7	9.3	14	17.5
Cenoura	50	50	80	80	8.4	8.4	13.5	13.5
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					60.8	84.1	115.1	139.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a cebola e o alho. Cortar a cebola em meias-luas e picar o alho. Lavar e cortar o alho-francês em rodelas.								
Procedimento de confeção: Cozer as favas numa panela com água e sal. Colocar a cebola, o alho e o alho-francês num tacho, juntamente com o azeite. Adicionar a cenoura, a polpa de tomate, sal e um pouco de água. Tapar e deixar cozinhar. Juntar as favas e um pouco do caldo da cozedura. Deixar apurar o preparado.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V37:								
V37 – JARDINEIRA DE ERVILHAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão-verde	40	60	100	120	9,4	14,1	23	27,6
Cenoura	50	50	80	80	8,3	8,3	13,5	13,5
Ervilhas	30	40	100	130	16,3	21,7	54,3	70,6
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					69.1	97.2	161.9	200.8
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar e descascar a batata, a cenoura, a cebola e o alho. Lavar o tomate e o feijão-verde. Picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Fazer um refogado com a cebola, o alho e o azeite. Juntar a cenoura, o tomate e a água necessária. Temperar com sumo de limão e ervas aromáticas. Quando estiver quase cozinhado adicionar a batata (preparada segundo as indicações da ficha técnica G1) cortada em cubos e os legumes. Deixar acabar de estufar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V38:								
V38 – STROGONOFF DE COGUMELOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,2	9	10,8
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Bebida vegetal ⁶	10	10	10	10	3,6	3,6	3,6	3,6
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					40.6	59.8	79.6	99.4
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar o seitan cortado em cubos e deixar estufar. Temperar com sal, pimentão-doce e orégãos. Adicionar a bebida vegetal e os cogumelos laminados e deixar apurar.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								

FICHA TÉCNICA V39:								
V39 - ALMÔNDEGAS DE GRÃO-DE-BICO COM MOLHO DE TOMATE								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48.3	60.4	72.3	96.4
Cogumelos	50	60	75	90	6	7.1	9	10.8
Tomate	25	25	25	25	4.1	4.1	4.1	4.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Pimento	30	30	30	30	4.7	4.7	4.7	4.7
Polpa de tomate	10	10	10	10	4.7	4.7	4.7	3.8
Pão ralado ¹	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26.9	44.9	62.9	80.9
Alho	1	1.5	2	2	0.7	1	1.44	1.44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					102.3	133.8	166.0	209.0
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Demolhar o grão no dia anterior. Lavar e descascar a cebola e o alho. Lavar e arranjar o pimento. Cortar em pedaços pequenos. Lavar o tomate e cortar em pedaços.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão. Refogar a cebola e o pimento picados com um fio de azeite. Adicionar o alho, ervas aromáticas e salsa fresca picada. Escorrer o grão-de-bico e triturar, formando um puré. Adicionar o puré de grão ao refogado, e envolver. Para dar consistência pode-se adicionar pão ralado. Amassar, envolvendo tudo. Moldar as almôndegas e estender num tabuleiro. Num tacho, juntar o tomate, a polpa de tomate e os cogumelos laminados. Deitar por cima das almôndegas e levar ao forno.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA V40:								
V40 - HAMBÚRGUER DE FEIJÃO PRETO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Feijão preto	70	70	80	80	63,7	63,7	72,8	72,8
Curgete	30	35	55	65	4,8	11,2	8,8	10,4
Cenoura	50	50	80	80	8,3	8,3	13,5	13,5
Pão ralado ¹	10	10	10	10	36	36	36	36
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	1	1.5	2	2	0,7	1	1,44	1,44
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
TOTAL					140,4	165,1	195,4	215,0
Método de confeção: Grelhado								
Procedimento de preparação: Demolhar o feijão preto na véspera. Lavar e descascar a curgete, a cenoura e o alho.								
Procedimento de confeção: Cozer o feijão, a curgete e a cenoura. Triturar e adicionar alho, coentros picados, azeite, sal, sumo de limão e cominhos. Misturar tudo e formar os hambúrgueres. Passar por pão ralado, se necessário. Grelhar em azeite.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA V41:								
V41 - LASANHA DE SOJA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Soja ⁶	40	50	60	80	151,2	189,1	193,8	258,4
Cogumelos	50	60	75	90	6	7,1	9	10,8
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Tomate	25	25	25	25	4,1	4,1	4,1	4,1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3,8	3,8	3,8	3,8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					196,1	253,1	277,7	362,1
Método de confeção: Estufado								
Procedimento de preparação: Demolhar a solha, na véspera. Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e cortar o tomate em cubos.								
Procedimento de confeção: Cozinhar a soja num refogado. Cozer a massa de lasanha, segundo as indicações da ficha técnica G8. Refogar a cebola e o alho com o azeite. Juntar a soja, a polpa de tomate e o tomate. Retificar os temperos. Num tabuleiro, colocar uma camada do preparado, uma camada de molho branco, uma camada de massa e repetir. Terminar com molho branco e levar ao forno. Preparar o molho branco segundo as indicações da ficha técnica M2.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA V42:								
V42 - HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,5
Cebola	25	25	25	80	3,9	3,9	3,9	3,9
Alho	1	1,5	2	2	0,7	1	1,44	1,44
Pão ralado ¹	5	5	5	10	18	18	18	36
Cenoura	50	50	50	80	8,4	8,4	8,4	8,4
Sumo de limão	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Coentros	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3		0	0	0	0
TOTAL					106,1	136,5	166,9	227,1
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: De véspera, demolhar o grão.								
Procedimento de confeção: Cozer o grão e reduzir a puré. Envolver com a cenoura ralada, a cebola, o alho e os coentros picados, sumo de limão, azeite, sal e pão ralado. Moldar e levar ao forno a assar.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA V43:								
V43 - CROQUETES DE ESPINAFRES E GRÃO-DE-BICO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Grão-de-bico	40	50	60	80	48,2	60,3	72,3	96,5
Cebola	20	20	20	20	3,1	3,1	3,1	3,1
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Pão ralado ¹	10	10	10	10	36	36	36	36
Salsa	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Pimentão doce	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	0	0	0	0
Espinafres	100	100	100	100	12,8	12,8	12,8	12,8
Azeite virgem extra	3	5	7	9	26,9	44,9	62,9	80,9
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					128	158,1	188,1	230,3
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: Na véspera, demolhar o grão-de-bico.								
Procedimento de confeção: Cozer, separadamente em água e sal, o grão previamente demolhado e os espinafres. Reduzir o grão a puré. Picar a cebola, o alho, a salsa e os espinafres cozidos e adicionar o puré. Envolver juntamente com o azeite, o sal, o pimentão doce e o pão ralado. Moldar os croquetes e levar ao forno a assar.								
Alergénio: 6 Soja e produtos à base de soja								



GUARNIÇÕES

FICHA TÉCNICA G1:								
G1 - BATATA COZIDA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					68.2	85.3	102.4	119.4
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar e cortar a batata a meio.								
Procedimento de confeção: Cozer em água e sal.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G2:								
G2 - BATATA ASSADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Carne de porco	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	1
TOTAL					68.2	85.3	102.4	119.4
Método de confeção: Assado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. 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.								

FICHA TÉCNICA G3:								
G3 - BATATA PALHA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata ou	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Batata palha ^{1,6,7,9,10}	20	30	40	50	109	163.5	218	272.5
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					68.2	85.3	102.4 ou	119.4
					ou	ou	218	ou
					109	163.5	218	272.5
Método de confeção: Frito								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar a batata.								
Procedimento de confeção: Fritar a batata em palitos finos, sem as deixar desfazer. Pode optar-se pelo fornecimento de batata palha frita processada.								
Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja, 7 leite, 9 Aipo, 10 Mostarda								

FICHA TÉCNICA G4:								
G4 - ARROZ BRANCO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz branco	30	40	50	60	38.2	51	63.8	76.5
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite extra virgem	3	3	3	3	27	27	27	27
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					69.3	82.1	94.9	107.6
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.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G5:								
G5 - ARROZ COLORIDO (CENOURA E MILHO)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	30	40	50	60	38.2	51	63.8	76.5
Cenoura	40	40	60	60	6.7	6.7	10.1	10.1
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Milho	25	25	25	25	92.8	92.8	92.8	92.8
Azeite virgem extra	3	3	3	3	27	27	27	27
Alho	2	2	2	2	0	0	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					168.8	181.6	197.8	221.3
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, descascar e ralar a beterraba e a cenoura.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal. Juntar a cenoura, a beterraba e o milho e envolver.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G6:								
G6 - ARROZ DE TOMATE								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	30	40	50	60	38.2	51	63.8	76.5
Tomate	35	35	45	45	5.7	5.7	7.3	7.3
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Polpa de tomate	10	10	10	10	3.8	3.8	3.8	3.8
Azeite virgem extra	3	3	3	3	27	27	27	27
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					78.8	91.6	106	118.7
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 o tomate e cortar em cubos.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G7:								
G7 - ARROZ DE CENOURA / ERVILHA / FEIJÃO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	30	40	50	60	38.2	51	76.5	76.5
Cenoura ou	40	40	60	60	6.7	6.7	10.5	10.5
Ervilha ou	30	30	40	40	16.3	16.3	21.7	21.7
Feijão manteiga	5	5	5	5	4.7	4.7	4.7	4.7
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite extra virgem	3	3	3	3	27	27	27	27
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL						88.8		118.1
						ou		ou
					76 ou	98.4	118.1 ou	129.3
					85.6	ou	129.3 ou	ou
					ou 74	86.8	112.3	112.3
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos OU Demolhar a ervilha Ou Demolhar o feijão.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura / a ervilha / o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G8:								
G8 - MASSAS: COTOVELO, LACINHOS, PENNE, ESPARGUETE, FUSILI, ESPIRAIS, MASSA PARA LASANHA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Massa ¹	20	30	40	50	70.8	106.2	141.6	177
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					70.8	106.2	141.6	177
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. Deixar cozer.								
Alergénio: 1 cereais que contêm glúten								

FICHA TÉCNICA G9:								
G9 - SALADA RUSSA (BATATA COZIDA, CENOURA E ERVILHAS)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Cenoura	40	40	60	60	6.7	6.7	10.5	10.5
Ervilha	30	30	40	40	16.3	16.3	21.7	21.7
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					91.2	108.3	134.6	146.9
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar e cortar a batata a meio. Lavar e cortar a cenoura em pedaços pequenos.								
Procedimento de confeção: Cozer a batata e a cenoura em água e sal, adicionar a ervilha cozida. Colocar num tabuleiro os 3 elementos e misturar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G10:								
G10 - BATATA CORADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Batata	80	100	120	140	68.2	85.3	102.4	119.4
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.2	≤0.2	0	0	0	0
TOTAL					91.2	108.3	134.6	146.9
Método de confeção: Gratinado								
Procedimento de preparação: lavar e preparar os ingredientes segundo as normas de higiene e segurança alimentar. Descascar e cortar a batata em 4/8 pedaços.								
Procedimento de confeção: Cozer a batata em água e sal. Posteriormente colocar no forno até corar.								
Alergénio: n.a.								

FICHA TÉCNICA G11:								
G11 - ARROZ DE LEGUMES (CENOURA E COUVE)								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Arroz	30	40	50	60	38.2	51	76.5	76.5
Cenoura	40	40	60	60	6.7	6.7	10.5	10.5
Couve-lombarda	50	70	100	100	13,0	18,2	26	26
Cebola	20	20	20	20	3.1	3.1	3.1	3.1
Azeite extra virgem	3	3	3	3	27	27	27	27
Alho	2	2	2	2	1	1	1	1
Sal	≤0.1	≤0.1	≤0.3	≤0.3	0	0	0	0
TOTAL					89	107	144.1	144.1
Método de confeção: Cozido								
Procedimento de preparação: Lavar, descascar e picar a cebola e o alho. Lavar e descascar a cenoura e cortar em cubinhos OU Demolhar a ervilha Ou Demolhar o feijão.								
Procedimento de confeção: Refogar a cebola, o alho e o tomate em azeite. Juntar a cenoura / a ervilha / o feijão previamente cozido. Adicionar água. Após fervura acrescentar o arroz e temperar com sal.								
Alergénio: n.a.								



GARE
Gabinete de Apoio às Empresas e Comércio



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

MOLHOS

FICHA TÉCNICA M1:								
M1 - MOLHO BRANCO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Leite de vaca UHT meio gordo ⁷	60	60	125	125	28,1	28,1	58,5	58,5
Manteiga	15	15	15	15	112,5	112,5	112,5	112,5
Farinha de trigo ¹	7,5	7,5	9	9	27,7	27,7	35,6	35,6
Sal	≤0,1	≤0,1	≤0,3	≤0,3	0	0	0	0
TOTAL					168,3	168,3	206,6	206,6
<p>Procedimento de confeção: Ferver o leite. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar o leite e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.</p>								
<p>Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 7 Leite e produtos à base de leite</p>								

FICHA TÉCNICA M2:								
M2 - MOLHO BRANCO VEGETARIANO								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	Jl	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Bebida vegetal ⁶	60	60	125	125	21,7	21,7	45	45
Creme vegetal	15	15	15	15	112,5	112,5	112,5	112,5
Farinha de trigo ¹	7,5	7,5	9	9	27,7	27,7	35,6	35,6
Sal	≤0,1	≤0,1	≤0,3	≤0,3	0	0	0	0
TOTAL					161,9	161,9	193,1	193,1
<p>Procedimento de confeção: Ferver a bebida vegetal. Derreter a manteiga, juntar a farinha e mexer até obter uma pasta homogénea. Aos poucos, acrescentar a bebida vegetal e mexer constantemente. Deixar cozinhar por alguns minutos e temperar com sal e noz-moscada.</p>								
<p>Alergénio: 1 Cereais que contêm glúten, 6 Soja e produtos à base de soja</p>								



GARE
Gabinete de Apoio às Indústrias e Comércio



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt

HORTÍCOLAS

FICHA TÉCNICA H1:								
H1 - HORTÍCOLAS CRUS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Alface	50	50	100	100	7,5	7,5	15,0	15,0
Beterraba	100	120	150	150	23,0	27,6	34,5	34,5
Cenoura	40	40	60	60	10,0	10,0	15,0	15,0
Couve roxa	60	70	90	100	18,0	21,0	27,0	30,0
Milho	35	35	50	80	37,1	37,1	53,0	84,8
Pepino	30	30	50	50	5,7	5,7	9,5	9,5
Tomate	30	30	60	60	6,9	6,9	13,8	13,8
Pimento	30	30	50	50	8,1	8,1	13,5	13,5
TOTAL:								
Método de confeção: Cru								
Procedimentos de preparação: Alface: lavar e partir em pedaços; Beterraba: lavar, descascar e ralar; Cenoura: lavar, descascar e ralar; Couve roxa: lavar e ralar; Milho: Lavar e escorrer; Pepino: lavar, descascar e cortar em rodela; Tomate: lavar e cortar em rodela; Pimento: Lavar e cortar aos pedaços.								
Alergénio:								

FICHA TÉCNICA H2:								
H2 - HORTÍCOLAS COZIDOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Brócolos	45	60	80	100	14,4	19,2	25,6	32,0
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Couve de Bruxelas	60	75	100	125	30,0	37,5	50,0	62,5
Couve-flor	45	60	80	100	15,3	20,4	27,2	34,0
Curgete	60	70	110	130	18,6	21,7	34,1	40,3
Espinafres	100	100	120	120	19,0	19,0	22,8	22,8
Feijão-verde	40	50	80	100	10,8	13,5	21,6	27,0
Grelos	80	80	100	100	25,6	25,6	32,0	32,0
TOTAL:								
Método de confeção: Cru								
Procedimentos de preparação: Alface: lavar e partir em pedaços; Beterraba: lavar, descascar e ralar; Cenoura: lavar, descascar e ralar; Couve roxa: lavar e ralar; Milho: Lavar e escorrer; Pepino: lavar, descascar e cortar em rodela; Tomate: lavar e cortar em rodela; Pimento: Lavar e cortar aos pedaços.								
Alergénio:								

FICHA TÉCNICA H3:								
H3 - LEGUMINOSAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ervilhas	40	40	60	60	27,2	27,2	40,8	40,8
Grão-de-bico	20	30	40	50	26,0	39,0	52,0	65,0
Lentilhas	20	20	20	20	23,0	23,0	23,0	23,0
Feijão em grão	20	30	40	50	33,2	49,7	66,3	82,9
TOTAL:								
Método de confeção: Cru								
Procedimentos de preparação: Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera. Procedimentos de confeção: Cozer as leguminosas em água e sal.								
Alergénio:								

FICHA TÉCNICA H4:								
H4 - HORTÍCOLAS ASSADOS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Brócolos	45	60	80	100	14,4	19,2	25,6	32,0
Cenoura	50	50	80	80	12,5	12,5	20,0	20,0
Couve de Bruxelas	60	75	100	125	30,0	37,5	50,0	62,5
Couve-flor	45	60	80	100	14,0	18,6	24,8	31,0
Curgete	60	70	110	130	11,4	13,3	20,9	24,7
TOTAL:								
Método de confeção: Cru								
Procedimentos de preparação: Demolhar as leguminosas, de preferência na véspera. Procedimentos de confeção: Cozer as leguminosas em água e sal.								
Alergénio:								



GARE
Gabinete de Apoio às Petições e Exceções



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

SOBREMESAS

FICHA TÉCNICA FS1:								
FS1 – FRUTA FRESCA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Ameixa	60 (1 uni.)	120 (2 uni.)	180 (3 uni.)	180 (3 uni.)	24,6	49,2	73,8	73,8
Ananás / Abacaxi	85 (½ rodela)	85 (½ rodela)	120 (1 rodela)	120 (1 rodela)	40,8	40,8	57,6	57,6
Banana	75 (½ unidade)	75 (½ unidade)	150 (1 unidade)	150 (1 unidade)	78,0	78,0	156,0	156,0
Cereja	120 (1 copo)	120 (1 copo)	150 (1 taça almoçadeira)	150 (1 taça almoçadeira)	80,4	80,4	100,5	100,5
Clementina	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	42,4	42,4	84,8	84,8
Kiwi	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	48,0	48,0	96,0	96,0
Laranja	80 (½ uni.)	80 (½ uni.)	160 (1 uni.)	160 (1 uni.)	38,4	38,4	76,8	76,8
Maçã	80 (½ uni.)	80 (½ uni.)	160 (1 uni.)	160 (1 uni.)	51,2	51,2	102,4	102,4
Melancia	125 (1 fatia)	125 (1 fatia)	250 (2 fatia)	250 (2 fatia)	32,5	32,5	65,0	65,0
Melão	90 (1 fatia)	90 (1 fatia)	180 (2 fatias)	180 (2 fatias)	27,0	27,0	54,0	54,0
Morango	120 (1 copo)	120 (1 copo)	150 (1 taça almoçadeira)	150 (1 taça almoçadeira)	40,8	40,8	51,0	51,0
Nêspera	60 (1 uni.)	120 (2 uni.)	180 (3 uni.)	180 (3 uni.)	30,6	61,2	91,8	91,8
Pera	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	37,6	37,6	75,2	75,2
Pêssego / Nectarina	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	35,2	35,2	70,4	70,4
Tangerina	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	35,2	35,2	70,4	70,4
Uva de mesa	120 (1 copo)	120 (1 copo)	150 (1 taça almoçadeira)	150 (1 taça almoçadeira)	97,2	97,2	121,5	121,5
TOTAL:								
Método de confeção: Cru								
Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.								
Alergénio: N/A								

FICHA TÉCNICA FS2:								
FS2 - GELATINA DE ORIGEM VEGETAL								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Gelatina de origem vegetal	75	75	150	150	45,8	45,8	91,5	91,5
TOTAL:								
Método de confeção: -								
Procedimentos de preparação: Misturar o pó da gelatina em água quente. Depois de bem dissolvida misturar água fria. Colocar num local a refrigerar. Pode-se optar pela oferta de gelatina já preparada, em embalagens individuais.								
Alergénio: Averiguar rótulo								

FICHA TÉCNICA FS3:								
FS3 - FRUTA ASSADA								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Maçã	80 (½ uni.)	80 (½ uni.)	160 (1 uni.)	160 (1 uni.)	51,2	51,2	102,4	102,4
Pera	80 (1 uni.)	80 (1 uni.)	160 (2 uni.)	160 (2 uni.)	37,6	37,6	75,2	75,2
TOTAL:								
Método de confeção: Assado								
Procedimentos de preparação: Lavar a fruta.								
Procedimentos de confeção: Colocar a fruta num tabuleiro para ir ao forno com um pouco de água, na parte superior, e canela em pó.								
Alergénio: N/A								

FICHA TÉCNICA FS4:								
FS4 - IOGURTE DE AROMAS								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
iogurte ⁷	125 (1 uni.)	125 (1 uni.)	125 (1 uni.)	125 (1 uni.)	88,8	88,8	88,8	88,8
TOTAL:								
Método de confeção: -								
Alergénio: 7 leite								



FICHA TÉCNICA FS5:								
FS5 - PUDIM								
Ingredientes	Capitação (g)				Valor calórico (kcal)			
	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC	JI	1ºCEB	2º e 3º CEB	SEC
Pudim ^{3,6,7}	75	75	150	150	110,3	110,3	220,5	220,5
TOTAL:								
Método de confeção: -								
Alergénio: 3 ovo, 6 soja, 7 leite								



ANEXO D

Moradas e contactos dos Refeitórios e Estabelecimentos de Ensino

Lote 1

Local de Confeção: Cozinha da EB Capuchos		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Capuchos	Rua Dr. João Caetano Guerreiro – Bairro dos Capuchos 2400-160 Leiria	<u>Geral</u> 244 813 859 (EB) 244 834 145 (JI) eb1capuchos@gmail.com
JI Capuchos		<u>Coordenação</u> 939 862 516 iolandavitorino@aeddinisleiria.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB Monte Redondo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Monte Redondo	Rua da Escola – Monte Redondo 2425-047 Monte Redondo	<u>Geral</u> 244 685 040 eb1monteredondo.rsi@gmail.com
JI Monte Redondo		<u>Coordenação</u> premonteredondo@gmail.com
EB Carreira	Rua Principal – Carreira 2425-279 Carreira LRA	<u>Geral</u> 244 611 316 Esc 244 611 590 JI
JI Carreira		<u>Coordenação</u> premonteredondo@gmail.com
EB Bidoeira de Cima	Rua da Escola – Bidoeira de Cima 2400-852 Bidoeira Cima	<u>Geral</u> 924 132 732 JI 244 722 975 EB 966 450 809 EB bidoeiradecimaeb@gmail.com
JI Bidoeira de Cima		<u>Coordenação</u> helena.sintra@agcolmeias.com



Local de Confeção: Cozinha da EB José Mattoso		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB José Mattoso	Rua Dr. Rui Garcia da Fonseca – Marrazes 2415-536 Marrazes	<u>Coordenação</u> paularibeiro@aemarrazes.com
JI José Matoso		
EB Marinheiros	Rua da Escola – Marinheiros 2400-321 Leiria	<u>Geral</u> 926 285 858 ebmarinheiros@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 919 390 424 elisabetevala@aemarrazes.com
EB Quinta do Alçada	Urbanização da Quinta do Alçada 2400-450 Marrazes	<u>Geral</u> 926 283 995 ebquintadoalcada@aemarrazes.com quintadoalcada@gmail.com <u>Coordenação</u> 967 982 001 mariaesteves@aemarrazes.com
EB Sismaria da Gândara	Rua Bernardo Gordalina Sismaria da Gândara 2400-272 Leiria	<u>Geral</u> 961 137 101 ebsisMariadagandara@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 914 750 162 samdraferreira@aemarrazes.com

Local de Confeção: Cozinha da EB Gândara dos Olivais		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Gândara dos Olivais	Rua Escritor Manuel Ferreira Gândara dos Olivais 2400-067 Leiria	<u>Geral</u> 961 136 805 ebgandaradosolivais@aemarrazes.com <u>Coordenação</u> 919 358 066 celiafrazao@aemarrazes.com

Local de Confeção: Cozinha da EB Cruz da Areia		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB Cruz da Areia	Rua Poeta José Marques de Cruz -- Cruz da Areia 2410-053 Leiria	<u>Geral</u> 244 826 307 eb1jicruzareia.leiria@gmail.com
JI Cruz da Areia		<u>Coordenação</u> 919 038 849 anabela.oliveira@aeds.pt



Local de Confeção: Cozinha da EB de Telheiro		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Telheiro	Rua do Pinhal Verde, SA Urb. Varandas Vale de Lobos 2410-490 Leiria	<u>Geral</u> 244 827 195 244 827 198 centroescolarbarreira@gmail.com <u>Coordenação</u> 244 827 197 celeste.lopes@aeds.pt
EB Branca	Largo Rainha Santa Isabel 2410-165 Leiria	<u>Geral</u> 244 812 452 eb1branca@gmail.com <u>Coordenação</u> Carla Maria Marques Rodrigues Mendes 939 862 515 carlamendes@aeddinisleiria.edu.pt
JI Barreira	Barreira 2410-023 Barreira	<u>Geral</u> 244 028 556 ijbarreira.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 916 488 021 ana.lopes@aeds.pt
JI Telheiro	Rua da Charneca Telheiro-Barreira 2410-268 Leiria	<u>Geral</u> 244 234 290 ijtelheiro.leiria@gmail.com <u>Coordenação</u> 918 102 095 helenapaularosa@gmail.com helena.paula@aeds.pt
EB Vidigal	Rua das Flores – Vidigal 2410-285 Leiria	<u>Geral</u> 244 828 505
JI Vidigal		<u>Coordenação</u> eb1.vidigal@aeorreiamateus.com ji.vidigal@aeorreiamateus.com
EB Andrinós	Estrada Principal 350 – Andrinós – Pousos 2410-014 Leiria	<u>Geral</u> 244 802 620
JI Andrinós		<u>Coordenação</u> escolabasica1andrinosa@gmail.com ji.andrinosa@aeorreiamateus.com
JI Casal dos Matos	Rua das Escolas – Casal Matos – Pousos 2410-248 Pousos	<u>Geral</u> 244 801 403 <u>Coordenação</u> ji.pousos@aeorreiamateus.com
JI Campo Amarelo	Largo das Escolas – Campo Amarelo – Pousos 2410 Leiria	<u>Geral</u> 244 811 902 <u>Coordenação</u> ji.campoamarelo@aeorreiamateus.com
EB Guimarota	Rua da Escola, Guimarota 2410-071 Leiria	<u>Geral</u> 244 814 513 eb1guimarota@gmail.com
JI Guimarota		<u>Coordenação</u> 939 862 517 carmenferreira@aeddinisleiria.edu.pt



EB Amarela	Av. Marquês de Pombal 2410-152 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 827 266 938 412 356 eb1amarela@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 939 862 514 fatimaserrano@aedinisleiria.edu.pt</p>
------------	--	---

Local de Confeção: Cozinha da EB de Parceiros		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB de Parceiros	Rua da Escola- Parceiros 2400-441 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 872 111 centroescolarparceiros@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 244 811 248 965 834 899 sandra.paulo@aeds.pt</p>
JI Parceiros	Rua da Escola 2400-441 Parceiros Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 343 ji Parceiros.leiria@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 966 829 517 mlurdes.marques@hotmail.com lurdes.pinheiro@aeds.pt</p>
JI Pernelhas	Urbanização das Camarinhas Pernelhas 2400-442 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 234 240 pernelhas.leiria@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 914 102 347 mbealopes@sapo.pt beatriz.lopes@aeds.pt</p>
EB Touria	Rua do Bailadoiro – Touria 2410-211 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com</p>
EB Courelas	Rua 25 de Abril – Courelas 2410-247 Pousos	<p><u>Geral</u> 244 802 794 eb1.touria@aecorreiamateus.com</p>
EB Arrabalde	Rua Pêro Alvito 2400-208 Leiria	<p><u>Geral</u> 244 812 453 eb1arrabaldeleiria@gmail.com</p> <p><u>Coordenação</u> 939 862 779 ceciliacarvalho@aedinisleiria.edu.pt</p>
JI Pousos	Rua José Pereira Pascoal (Estrada Nacional 113) 2410-234 Pousos	
EB Cavalinhos	Rua dos Fetais – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<p><u>Geral</u> 244 872 209 eb-ji.maceira@aehs.edu.pt</p> <p><u>Coordenação</u> ceu.silva@aehs.edu.pt</p>
JI Cavalinhos	Rua do Campal – Cavalinhos 2405-011 Maceira LRA	<p><u>Geral</u> 244 872 067 ji.cavalinhos@aehs.edu.pt</p>



		<u>Coordenação</u> claudinapires@gmail.com
EB Porto Carro	Rua da Capela – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 278 eb.portodocarro@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> eb.portodocarro@aehs.edu.pt
Jl Porto Carro	Rua do Brejo Redondo – Porto do Carro 2405-030 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 317 ji.portodocarro@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> luisamscardoso@hotmail.com
EB Costas	Costa de Baixo 2405-014 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 772 568 eb-ji.costas@aehs.edu.pt
Jl Costas		<u>Coordenação</u> gbalita@gmail.com anabelassfernandes@hotmail.com
Jl Pocariça	Rua das Cerejeiras – Pocariça 2405-029 Maceira	<u>Geral</u> 244 777 907 ji.pocarica@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> anaascenso20@hotmail.com
EB A-dos-Pretos	Estrada Marinha Grande – A-dos-Pretos 2405-002 Maceira	<u>Geral</u> 244 777 908 eb.adospretos@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> vasco.saraiva@aehs.edu.pt
Jl A-dos-Pretos	A-dos-Pretos 2405-002 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 772 719 ji.adospretos@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> ofelia.fialho@gmail.com
Jl A-do-Barbas	A-do-Barbas 2405-001 Maceira LRA	<u>Geral</u> 244 778 377 ji.adobarbas@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> isamanodu@gmail.com
Jl Maceirinha	Rua do Outeiro – Maceirinha 2405-026 Maceira	<u>Geral</u> 244 778 112 ji.maceirinha@aehs.edu.pt <u>Coordenação</u> abccasaca@oninet.pt



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 nº 14 2494- 143 Santa Catarina da Serra	244749700 eb1stacatarinadaserra@aecscs.edu.pt
EB Santa Catarina da Serra		
EB Vale Sumo	Rua Barão do Salgueiro – Vale Sumo 2495-193 Santa Catarina da Serra	244 733 002 - 967066844 eb1valesumo@aecscs.edu.pt jivalesumo@aecscs.edu.pt
JI Vale Sumo		
JI Magueigia	Rua da Escola - Magueigia 2495-591 Santa Catarina da Serra	jimagueigia@aecscs.edu.pt
JI Santa Catarina da Serra	Rua de Santa Catarina 31 – Pinheiria 2495-186 Santa Catarina da Serra	244744299 jistacatarina1@aecscs.edu.pt
JI Loureira	Rua do Outeiro – Loureira 2495-186 Santa Catarina Serra	244745820 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 – Caranguejeira 2410-694 Caranguejeira	244 730 040 aecaranguejeira.sta.catarina@aecscs.edu.pt
EB Caranguejeira	Rua Padre Joaquim J. Pereira, 6 – Caranguejeira 2410-694 Caranguejeira	967065840 eb1caranguejeira@aecscs.edu.pt
JI Caranguejeira	Rua Carlos J. Moreira N.º 81 – Caranguejeira 2410-691 Caranguejeira	244 734 254 jicaranguejeira@aecscs.edu.pt
EB Palmeiria	Rua João de Deus, 2 – Palmeiria 2410-704 Caranguejeira	EB-967066839 - JI-967066885 eb1palmeiria@aecscs.edu.pt
JI Palmeiria		
EB Souto do Meio	Rua Frei Joaquim das Neves – Souto do Meio 2410-708 Caranguejeira	244 739 019 eb1soutodecima@aecscs.edu.pt
JI Souto do Meio		
JI Caldelas	Rua da Quinta – Caldelas 2410-691 Caranguejeira	244 739 226 jicaldelas@aecscs.edu.pt

Local de Confeção: 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



Local de Confeção: 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 Correia Mateus	Rua Paulo VI 2410 Leiria	244 845 012 (1.CEB)
JI Correia Mateus		direcao.executiva@aecorreiamateus.com

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 Marrazes		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2,3 Marrazes	Rua da Mata - Marrazes 2400-429 Marrazes	244 854 494
EB Marrazes		aemarrazes@aemarrazes.com

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Domingos Sequeira		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
Escola Secundária Domingos Sequeira	Largo Dr. Serafim Lopes Pereira 2400-250 Leiria	244848250 diretor@aeds.pt; geral@aeds.pt;

Local de Confeção: 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	244817120 eb23.josesaraiva@aeds.pt

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
Escola Secundária Francisco Rodrigues Lobo	Rua Afonso Lopes Vieira 2400-082 Leiria	244890260 direcao@esfrl.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da Escola Secundária Afonso Lopes Vieira		
Estabelecimento de	Morada	Contactos



ensino		
Escola Secundária Afonso Lopes Vieira	Rua Rego D'Água – Gândara dos Olivais 2400-418 Leiria	244 880 000 direcao@esalv.edu.pt

Local de Confeção: Cozinha da EB 2,3 de Colmeias		
Estabelecimento de ensino	Morada	Contactos
EB 2,3 Colmeias	Rua da Escola – Eira Velha – Colmeias 2414-021 Colmeias	244720200 direcao@aecolmeias.edu.gov.pt
EB Colmeias		
JI Colmeias		