



Ementa

3 a 7 de Fevereiro de 2025



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Juliana (batata, cenoura, nabo e couve-lombarda)	S11
Ementa Geral	Massada (fusilli) de atum com tomate e coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P33
Ementa Vegetariana	Massada (fusilli) de legumes com soja e coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V5+H2+G8
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Terça-feira		
Sopa	Creme de alho francês (batata, curgete, nabo e alho-francês)(9)	S12
Prato Geral	Perna de frango estufada com pimentos vermelhos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C22+G4
Prato Vegetariano	Stroganoff de seitan com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V35+G4
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Grão-de-bico (batata, abóbora, cenoura e grão-de-bico) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Sustentável	Tofu à Gomes de Sá (com batata, alho-francês e brócolos) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	PS
Prato Alternativo	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P12+G1
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Nabiças (batata, cenoura, nabo e grelos de nabo)	S3
Prato Geral	Tirinhas de peru com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa espiral colorida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C10+G8
Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu e pimentos vermelhos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa espiral colorida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V10+H1+G8
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba ralada	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Creme de abóbora (batata, cenoura, curgete, alho-francês e abóbora) ⁽⁹⁾	S6
Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P24+G7
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V38+G7
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de feijão verde (batata, cenoura e feijão-verde)	S18
Ementa Geral	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e arroz de cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C25+G5
Ementa Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V15+G5
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S4
Prato Geral	Massinha do mar (massa tricolor, pota, feijão branco, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	P29
Prato Vegetariano	Massinha tricolor (massa tricolor, feijão branco, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V41
Hortícolas	Salada de tomate, alface e beterraba ralada	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de ervilhas (batata, nabo, curgete e ervilhas)	S8.1
Prato Geral	Bife de peru grelhado com batata cozida/assada aos cubos e salsa	C12+G1/G2
Prato Vegetariano	Grão-de-bico cozido ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com batata cozida/assada aos cubos e salsa	V17+G1/G2
Hortícolas	Salada de agrião, tomate e cenoura ralada	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Agrião (batata, nabo, cenoura, alho-francês, curgete e agrião) ⁽⁹⁾	S15
Prato Geral	Posta de red-fish assada no forno com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P4+G6
Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V24+G6
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	FS1/FS4
Sexta-feira		
Sopa	Espinafres (batata, cenoura, curgete e espinafres) ⁽⁹⁾	S17
Prato Geral	Coxa de frango estufada com pimentos e ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C1+G8
Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (abóbora, curgete, cogumelos e tomate) com massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	V2+G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos





Ementa

17 a 21 de Fevereiro de 2025



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Sopa de nabijas (batata, cenoura, nabo e grelos de nabo)	S3
Ementa Geral	Empadão de arroz com atum, legumes e ovo (tomate, cenoura, ervilhas, milho e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P8+G4
Ementa Vegetariana	Tofu estufado com brócolos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	S40+G4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Terça-feira		
Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura e curgete)	S2
Prato Geral	Jardineira de frango ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata cozida	C30+G1
Prato Vegetariano	Jardineira de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	V28+G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e milho	H2
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres (batata, cenoura, curgete, abóbora e espinafres) ⁽⁹⁾	S13
Prato Sustentável	Rancho de soja (com massa macarrante) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	PS
Prato Alternativo	Massada de peixe com tomate e coentros (filete de pescada e lulas, massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P16+G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Creme de favas (batata, nabo, curgete e favas)	S8
Prato Geral	Rolo de carne estufado com brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata cozida	C15+H4+G1
Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com batata e molho branco vegetariano) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V36+G3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e coentros	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Sopa juliana (batata, cenoura, nabo, abóbora e couve-lombarda)	S11
Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P22+G7
Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V19+G7
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada sem açúcar	FS1/FS3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Ementa

24 a 28 de Fevereiro de 2025



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cenoura, alho-francês e brócolos) ⁽⁹⁾	S1
Ementa Geral	Hambúguer (aves) no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C8+G7
Ementa Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V21+G7
Hortícolas	Couve-Bruxelas, cenoura e couve-flor cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Terça-feira		
Sopa	Creme de alho-francês (batata, curgete, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	S12
Prato Geral	Caldeirada de peixe (pescada, salmão e red-fish) com batata cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P15
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja com batata cozida ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V25
Hortícolas	Salada de cenoura, milho e tomate	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Sopa de grão-de-bico (batata, abóbora, cenoura e grão-de-bico) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Geral	Panados de peru com limão no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C4+G6
Prato Vegetariano	Estufado de favas com tofu, tomate, alho francês, cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V10+G6
Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Sopa de agrião (batata, nabo, cenoura, alho-francês, curgete e agrião) ⁽⁹⁾	S15
Prato Geral	Posta de salmão assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ e batata cozida	P2+G1
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	V38+G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e ervilhas	H1
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	FS1/FS2
Sexta-feira		
Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, curgete, alho-francês e couve-lombarda) ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Feijoada de porco com feijão preto ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C31+G4
Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos e feijão preto ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V16+G4
Hortícolas	Salada de tomate, couve e cenoura cozidas	H1/H2
Sobremesa	Fruta da época	FS1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt