



# Ementa

3 a 7 de Março de 2025



| Segunda -feira     |   | Ficha Técnica |
|--------------------|---|---------------|
| Sopa               |   |               |
| Ementa Geral       |   |               |
| Ementa Vegetariana |   |               |
| Hortícolas         |   |               |
| Sobremesa          |   |               |
| Terça-feira        |   |               |
| Sopa               |   |               |
| Prato Geral        | <br><i>Carnaval</i>   |               |
| Prato Vegetariano  |   |               |
| Hortícolas         |   |               |
| Sobremesa          |   |               |
| Quarta-feira       |   |               |
| Sopa               |   |               |
| Prato Geral        |   |               |
| Prato Vegetariano  |   |               |
| Hortícolas         |   |               |
| Sobremesa          |   |               |
| Quinta-feira       |   |               |
| Sopa               | Crepe de cenoura (batata, curgete e cenoura)  | S2            |
| Prato Geral        | Empadão de arroz e carne (100% carne de vaca picada) <sup>(9)(10)(11)</sup>   | C28           |
| Prato Vegetariano  | Strogonoff de seitan com cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>                                       | V35+G4        |
| Hortícolas         | Salada de milho, beterraba ralada e alface  | H1            |
| Sobremesa          | Fruta da época  | FS1           |
| Sexta-feira        |   |               |
| Sopa               | Sopa de feijão vermelho e nabiças (batata, cenoura, feijão vermelho e nabiças) <sup>(6)(13)</sup>   | S20           |
| Prato Geral        | Filetes de pescada com limão e tomilho no forno <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> e salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas) | P27+G11       |
| Prato Vegetariano  | Tofu estufado com abóbora <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> e salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)  | V24+G11       |
| Hortícolas         | Salada de alface, tomate e pepino   | 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) Tremçoço; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria

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



# Ementa

10 a 14 de Março de 2025



| Segunda -feira            |  | Ficha Técnica |
|---------------------------|--|---------------|
| <b>Sopa</b>               | Sopa de couve-flor   | C10           |
| <b>Ementa Geral</b>       | Bolonhesa com molho de tomate (100% carne de vaca) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | C14+G8        |
| <b>Ementa Vegetariana</b> | Hambúrguer de feijão preto <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                      | V19+G8        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de alface, pepino e beterraba ralada  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época   | FS1           |
| <b>Terça-feira</b>        |  |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga) <sup>(6)(13)</sup>  | S4            |
| <b>Prato Geral</b>        | Pescada cozida desfiada <sup>(2)(4)(14)</sup> e salada russa (batata cozida, cenoura e ervilhas)                                   | P26+G11       |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e salada russa   | V15+G11       |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de tomate, cenoura e pepino   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época   | FS1           |
| <b>Quarta-feira</b>       |  |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de couve-galega   | S15           |
| <b>Prato Geral</b>        | Rancho (carne de vaca e porco, com grão de bico e massa cotovelos) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                             | C3+G8         |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Rancho vegetariano (grão-de-bico e massa cotovelos) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>  | V7+G8         |
| <b>Hortícolas</b>         | Couve-lombarda, cenoura e couve-flor cozidas   | H2            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época   | FS1           |
| <b>Quinta-feira</b>       |  |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de abóbora e espinafres (batata, cenoura, curgete, abóbora e espinafres) <sup>(9)</sup>                                       | S13           |
| <b>Prato Geral</b>        | Posta de abrótea assado com ovo <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e batata cozida  | P4+G1         |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Estufado de cogumelos e feijão manteiga com salsa <sup>(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> e batata cozida                                | V42+G1        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de alface e pepino e milho  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época   | FS1           |
| <b>Sexta-feira</b>        |  |               |
| <b>Sopa</b>               | Creme de alho-francês (batata, curgete, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>  | S7            |
| <b>Prato Geral</b>        | Bife de peru com limão no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                    | C10+G8        |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Bolonhesa de soja com molho de tomate <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                     | V22+G8        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de tomate, cenoura e couve-roxa   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | 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) Tremçoço; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



# Ementa

17 a 21 de Março de 2025



| Segunda -feira            |   | Ficha Técnica |
|---------------------------|---|---------------|
| <b>Sopa</b>               | Creme de cenoura e massinhas (batata, curgete, cenoura e massinhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                              | S21           |
| <b>Ementa Geral</b>       | Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> e arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>                      | P21+G7        |
| <b>Ementa Vegetariana</b> | Salada de tofu com legumes (pimento, cenoura e milho) <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> e arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> | V4+G8         |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de tomate, pepino e alface   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Terça-feira</b>        |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de feijão verde (batata, cenoura e feijão-verde)   | S9            |
| <b>Prato Geral</b>        | Jardineira de frango com batata cozida <sup>(9)(10)(11)</sup>   | C30+G1        |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Jardineira de seitan com batata cozida <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>   | V28+G1        |
| <b>Hortícolas</b>         | Feijão-verde, cenoura e ervilhas  | H2            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Quarta-feira</b>       |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Creme de ervilhas (batata, nabo, curgete e ervilhas)  | S8.1          |
| <b>Prato Sustentável</b>  | Chili de Feijão vermelho, milho e soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>        | PS            |
| <b>Prato Alternativo</b>  | Filetes de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>                       | P12+G4        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de tomate, pepino e couve-roxa   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época/Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>   | FS1           |
| <b>Quinta-feira</b>       |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de agrião (batata, nabo, cenoura, alho-francês, curgete e agrião) <sup>(9)</sup>                                     | S15           |
| <b>Prato Geral</b>        | Bife de peru estufado com cogumelos e cenoura <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>      | C10+G8        |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Tofu estufado com abóbora <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                           | V24+G8        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de alface, milho e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup>  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Sexta-feira</b>        |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de espinafres (batata, cenoura, curgete e espinafres) <sup>(9)</sup>   | S17           |
| <b>Prato Geral</b>        | Empadão de arroz, atum, cenoura, ervilhas, milho e ovo <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>                                       | P8            |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Bifinhos de seitan com tomatada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>                    | V38+G4        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de alface, cenoura e beterraba ralada  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | 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) Tremçoço; (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](http://www.cm-leiria.pt)



# Ementa

24 a 28 de Março de 2025



| Segunda -feira            |   | Ficha Técnica |
|---------------------------|---|---------------|
| <b>Sopa</b>               | Creme de abóbora (batata, curgete, cebola, cenoura, abóbora e alho-francês) <sup>(9)</sup>  | S6            |
| <b>Ementa Geral</b>       | Hambúrguer de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                           | C8+G8         |
| <b>Ementa Vegetariana</b> | Tofu gratinado com molho de cogumelos <sup>(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                       | V39+G8        |
| <b>Hortícolas</b>         | Milho, cenoura e feijão-verde   | H2            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Terça-feira</b>        |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de feijão vermelho e couve-lombarda (batata, cenoura, feijão-vermelho e couve-lombarda) <sup>(6)(13)</sup>                       | S20           |
| <b>Prato Geral</b>        | Arroz de peixe (salmão) com coentros <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>   | P23           |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Feijoada de cogumelos com salsa <sup>(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>                               | V16+G4        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Quarta-feira</b>       |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa de cenoura e alho-francês (batata, curgete, nabo, cenoura e alho-francês) <sup>(9)</sup>   | S7            |
| <b>Prato Geral</b>        | Coxa de frango estufada com cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                  | C1+G8         |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Hambúrguer de grão-de-bico <sup>(1)(6)(7)(8)(13)</sup> e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                      | V18+G8        |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de alface, tomate e milho  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Quinta-feira</b>       |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Creme de favas (batata, nabo, curgete e favas)  | S8            |
| <b>Prato Geral</b>        | Filetes de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> com salada russa (batata cozida com ervilhas e cenoura)                 | P12+G11       |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Caldeirada de soja com batata cozida <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>  | V25           |
| <b>Hortícolas</b>         | Salada de pepino, alface e pimentos   | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | Fruta da época  | FS1           |
| <b>Sexta-feira</b>        |   |               |
| <b>Sopa</b>               | Sopa juliana (batata, cenoura, nabo, abóbora e couve-lombarda)  | S11           |
| <b>Prato Geral</b>        | Tirinhas de frango estufadas com cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>                            | C27+G7        |
| <b>Prato Vegetariano</b>  | Strogonoff de seitan com cogumelos (e natas vegetais) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> | V35+G7        |
| <b>Hortícolas</b>         | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos  | H1            |
| <b>Sobremesa</b>          | 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) Tremeço; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Câmara Municipal de Leiria

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