




# Ementa

3 a 7 de Março de 2025



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa		
Ementa Geral		
Ementa Vegetariana		
Hortícolas		
Sobremesa		
Terça-feira		
Sopa		
Prato Geral	 <i>Carnaval</i>	
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Quarta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Quinta-feira		
Sopa	Creme 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)