



Ementa

6 a 10 de Janeiro de 2025



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



Ementa

13 a 17 de Janeiro de 2025



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



Ementa

20 a 24 de Janeiro de 2025



Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Sopa de brócolos (batata, cenoura, alho-francês e brócolos) ⁽⁹⁾	S1
Ementa Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P22+G5
Ementa Vegetariana	Almôndegas de grão com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e Arroz de cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V11+G5
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Terça-feira		
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S4
Prato Geral	Salada colorida de tiras de peru, massa espiral, ovo, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C34+G8
Prato Vegetariano	Estufado de favas, tofu e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V10+G8
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de ervilhas (batata, nabo, curgete e ervilhas)	S8.1
Prato Sustentável	Grão-de-bico à Brás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	PS
Prato Alternativo	Paloco Espiritual (com batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P28
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Sopa de nabiças (batata, nabo, cenoura e grelos de nabo)	S3
Prato Geral	Febras de porco com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C17+G8
Prato Vegetariano	Salteado de soja, tomate e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V20+G8
Hortícolas	Salada de pimentos, couve roxa e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, curgete, alho-francês e couve-lombarda) ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Feijoada de feijão branco e pota ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P31+G4
Prato Vegetariano	Feijoada de feijão branco e cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V16+G4
Hortícolas	Salada de alface, milho, pepino e coentros	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) Tremço; (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 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