



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

3 a 7 de Junho de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	82,3	344,3
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	435,2	1820,9
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	193,3	808,8
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3/ 88,8	131,0/ 371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	247,6	1036,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	212,3	888,3
	Hortícolas	Salada de milho, beterraba e alface	105,7	442,2
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	234,7	982,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	240,0	1004,2
	Hortícolas	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	31,6	132,2
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽⁹⁾	84,3	352,7
	Prato Geral	Frango estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	319,8	1338,0
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	210,5	880,7
	Hortícolas	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas cozidos	55,3	231,4
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	79,4	332,2
	Prato Geral	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	479,1	2004,6
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	471,6	1973,2
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	31,3	131,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

Alérgenos: (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

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 alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

10 a 14 de Junho de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</i>		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	82,3	344,3
	Prato Geral	Almôndegas (aves) com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	333,5	1395,4
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	223,7	936,0
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	16,2	67,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	82,4	344,8
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	258,3	1080,7
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	308,0	1288,7
	Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidos	41,6	174,1
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	33,6 / 41,2	140,6 / 172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	76,7	320,9
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	373,3	1561,9
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,0	1033,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	24,0	100,4
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	85,0	355,6
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	222,8	932,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	228,4	955,6
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho	98,9	413,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

17 a 21 de Junho de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	107,5	449,8
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	312,7	1308,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	296,1	1238,9
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	206,5	864,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	257,0	1075,3
	Hortícolas	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	13,9	58,2
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	84,5	353,5
	Prato Geral	Pescada cozida (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	249,6	1044,3
	Prato Vegetariano	Salada de batata com tofu e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	495,6	2073,6
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve-flor	25,6	107,1
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	31,3/ 88,8	131,0/ 371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	86,7	362,8
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	351,8	1471,9
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	272,0	1138,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	73,0	305,4
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	215,6	902,1
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	226,4	947,3
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	19,3	80,8
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

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



Município de Leiria

Ementa

1º Ciclo do Ensino Básico

24 a 28 de Junho de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽⁹⁾	84,3	352,7
	Prato Geral	Hambúrguer (vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	276,4	1156,5
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	211,6	885,3
	Hortícolas	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11,0	46,0
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	106,1	443,9
	Prato Geral	Arroz de pescada com coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	320,0	1338,9
	Prato Vegetariano	Chili vegetariano (soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	299,8	1254,4
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino e cenoura	20,6	86,2
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	31,3/ 45,8	131,0/ 191,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	80,7	337,6
	Prato Geral	Jardineira (vaca aos cubos) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	176,1	736,8
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	185,5	776,1
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	17,6	73,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	72,0	301,2
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	200,6	839,3
	Prato Vegetariano	Salteado de espinafres com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	286,8	1200,0
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	101,0	422,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	68,4	286,2
	Prato Geral	Tirinhas de frango estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	188,1	787,0
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan e tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	161,4	675,3
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor	27,4	114,6
	Sobremesa	Fruta da época	33,6	140,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

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