



Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



Município de Leiria

05 a 09 de junho

			H. C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal) (kJ)	
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	87.7 / 92.1	366.9 / 385.3
	Prato Geral	Almôndegas de aves com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	30,9	9,5	33,5	348,4	1457,7
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	70,4	11,6	19,7	490,2	2050,8
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura ralada	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
3ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ / Creme de alho francês ⁽⁹⁾	14.9 / 14.8	1.7 / 1.7	2.9 / 3.9	95.2 / 99.6	398.3 / 416.7
	Prato Geral	Empadão de peixe (pescada e red-fish, com arroz) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	40,6	9,7	25,4	354,7	1484,1
	Prato Vegetariano	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura, com arroz branco) ⁽¹²⁾	60,3	8,9	16,7	424,7	1776,7
	Salada	Brócolos, cenoura e curgete	5,9	0,6	3,3	49,6	207,5
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte (Ementa geral) ⁽⁷⁾ / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) ⁽¹²⁾	14.9 / 12.0 / 27.4	0.4 / 1.9 / 0.0	0.7 / 4.5 / 0.0	70.6 / 82.9 / 111.9	295.4 / 346.7 / 468.2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
4ª Feira	Sopa	Grão-de-bico ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Grão-de-bico	18.6 / 18.5	1.6 / 1.6	2.9 / 3.9	108.9 / 113.3	455.6 / 474.0
	Prato Geral	Frango estufado com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	30,0	23,5	28,2	449,2	1879,5
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽⁶⁾	61,9	8,9	23,1	442,6	1851,8
	Salada	Ratatouille (tomate, pimento, beringela e abóbora)	6,3	0,8	2,6	51,9	217,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
5ª Feira	Sopa						
	Prato Geral						
	Prato Vegetariano	Feriado					
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						
6ª Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Agrião	17.8 / 17.7	2.0 / 2.0	4.3 / 5.3	120.4 / 124.8	503.8 / 522.2
	Prato Geral	Bifes de peru com limão, arroz de feijão	33,8	8,8	32,0	346,5	1449,9
	Prato Vegetariano	Tomate recheado com tofu e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , arroz de feijão	50,8	16,3	23,9	468,7	1961,0
	Salada	Tomate, pepino e beterraba ralada	4,8	0,3	1,6	34,0	142,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

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) Tremçoço; (14) Moluscos



Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

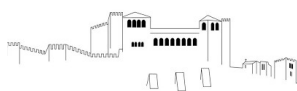


Município de Leiria

12 a 16 de junho

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Creme de feijão-verde	15,1 / 15,0	1,3 / 1,3	1,9 / 2,9	87,7 / 92,1	366,9 / 385,3
	Prato Geral	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	58,4	21,9	24,6	533,1	2230,5
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	73,2	16,5	25,1	565,8	2367,3
	Salada	Alface, pepino e milho	7,9	1,5	2,9	61,1	255,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
3ª Feira	Sopa	Camponesa (couve com feijão) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Camponesa (couve com feijão)	18,8 / 18,7	1,4 / 1,4	4,8 / 5,8	120,8 / 125,2	505,4 / 523,8
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas com batatas assadas	21,6	22,7	25,9	399,1	1669,8
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja (com batatas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	32,1	8,3	33,7	365,4	1528,8
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
4ª Feira	Sopa	Cenoura e alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ / Cenoura e alho-francês ⁽⁹⁾	17,9 / 17,8	1,3 / 1,3	2,3 / 3,3	103,9 / 108,3	434,7 / 453,1
	Prato Geral	Pescada espiritual (com batata palha) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	42,8	32,9	27,7	587,2	2456,8
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com batata palha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	43,0	36,8	22,1	601,8	2517,9
	Salada	Feijão verde, curgete e couve	4,8	0,7	6,5	62,4	261,1
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim (Ementa geral) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) ⁽¹²⁾	20,6 / 20,4	0,4 / 2,9 / 0,0	0,7 / 5,8 / 0,0	70,6 / 131,9 / 111,9	295,4 / 551,9 / 468,2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
5ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Creme de ervilhas	14,8 / 14,9	1,7 / 1,7	3,2 / 4,2	97,0 / 101,4	405,8 / 424,3
	Prato Geral	Panados de peru no forno ⁽¹⁾⁽³⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	35,6	11,9	37,0	402,1	1682,2
	Prato Vegetariano	Beringela recheada (soja e legumes) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽⁶⁾	48,9	9,4	38,7	472,6	1977,5
	Salada	Alface, pepino e beterraba ralada	3,4	0,3	2,0	29,5	123,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
6ª Feira	Sopa	Couve-flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Couve-flor	15,5 / 15,4	1,3 / 1,3	3,2 / 4,2	94,7 / 99,1	396,2 / 414,6
	Prato Geral	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido com batatas cozidas ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	39,1	24,8	40,8	553,4	2315,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , batatas cozidas	38,8	8,3	14,9	325,1	1360,2
	Salada	Couves-de-bruxelas, ervilhas e cenoura	10,6	1,4	6,4	98,6	412,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

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) Tremçoço; (14) Moluscos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



19 a 23 de junho

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)
2ª Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Brócolos	15.4 / 15.3	1.6 / 1.6	3.5 / 4.5	100.1 / 104.5	418.8 / 437.2
	Prato Geral	Hambúguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	28,6	9,3	33,0	334,2	1398,3
	Prato Vegetariano	Hamburguer de grão de bico ⁽¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	71,9	11,3	19,5	493,9	2066,5
	Salada	Alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6	102,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Creme de cenoura	17.0 / 16.9	1.3 / 1.3	2.1 / 3.1	97.2 / 101.6	406.7 / 425.1
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assadas	31,2	9,1	27,3	323,9	1355,2
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batatas assadas	53,5	8,1	20,9	392,5	1642,2
	Salada	Brócolos, cenoura e curgete	5,9	0,6	3,3	49,6	207,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
4ª Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Nabiças	16.2 / 16.1	1.6 / 1.6	2.5 / 3.5	100.1 / 104.5	418.8 / 437.2
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas com arroz de cenoura	35,5	22,9	26,4	459,2	1921,3
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁹⁾ , arroz de cenoura	74,7	8,6	22,5	515,4	2156,4
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	3,3	0,1	1,7	26,1	109,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
5ª Feira	Sopa	Camponesa (couve com feijão) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Camponesa (couve com feijão)	18.8 / 18.7	1.4 / 1.4	4.8 / 5.8	120.8 / 125.2	505.4 / 523.8
	Prato Geral	Salmão assado (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas	20,2	34,3	22,8	484,1	2025,5
	Prato Vegetariano	Salada de tofu com batatas cozidas e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	40,7	17,1	21,7	412,7	1726,7
	Salada	Feijão verde, milho e cenoura	11,0	1,1	3,0	75,4	315,5
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹²⁾	14.9 / 27.4	0.4 / 0.0	0.7 / 0.0	70.6 / 111.9	295.4 / 468.2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ / Creme de legumes ⁽⁹⁾	17.3 / 17.2	1.6 / 1.6	4.5 / 5.5	114.8 / 119.2	480.3 / 498.7
	Prato Geral	Lombo de porco estufado (aos cubos) com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	30,0	13,4	31,4	371,3	1553,5
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽⁶⁾	42,3	8,8	35,4	415,8	1739,7
	Salada	Ervilhas, cenoura e pimento	8,4	0,5	4,1	67,9	284,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

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



Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



Município de Leiria

26 a 30 de junho

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Creme de abóbora	16,5 / 16,4	1,5 / 1,5	2,9 / 3,9	100,6 / 105,0	420,9 / 439,3
	Prato Geral	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido com batatas cozidas ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	39,1	24,8	40,8	553,4	2315,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão-frade com batatas cozidas ⁽¹²⁾	54,4	8,1	20,2	411,7	1722,6
	Salada	Cenoura, feijão verde e curgete	8,2	0,5	3,5	61,7	258,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
3ª Feira	Sopa	Cenoura e alho-francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ / Cenoura e alho-francês ⁽⁹⁾	17,9 / 17,8	1,3 / 1,3	2,3 / 3,3	103,9 / 108,3	434,7 / 453,1
	Prato Geral	Rancho (carne de vaca e de porco aos cubos estufadas com grão), arroz branco	37,8	13,1	25,2	380,5	1592,0
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico) com arroz branco	76,4	10,5	17,3	496,9	2079,0
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
4ª Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Juliana	16,1 / 16,0	1,5 / 1,5	2,1 / 3,1	95,8 / 100,2	400,8 / 419,2
	Prato Geral	Abrótea assada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assadas	21,6	7,2	22,3	245,1	1025,5
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas, feijão e legumes) ⁽⁹⁾ com batatas assadas	49,4	9,1	20,7	413,7	1730,9
	Salada	Brócolos, ervilhas e cenoura	8,0	0,6	4,8	70,2	293,7
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Feijão-verde	15,1 / 15,0	1,3 / 1,3	1,9 / 2,9	87,7 / 92,1	366,9 / 385,3
	Prato Geral	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa esparquete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	49,9	27,0	21,0	534,0	2234,3
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , massa esparquete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	31,6	16,2	27,3	404,4	1692,0
	Salada	Alface, pepino e beterraba ralada	3,4	0,3	2,0	29,5	123,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
6ª Feira	Sopa	Creme de favas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ / Creme de favas	15,4 / 15,3	1,7 / 1,7	3,9 / 4,9	100,8 / 105,2	421,7 / 440,2
	Prato Geral	Filetes de pescada gratinados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate	35,4	9,9	27,7	344,7	1442,2
	Prato Vegetariano	Beringela recheada (soja e legumes) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de tomate	53,3	9,0	36,9	477,8	1999,1
	Salada	Couve-flor, cenoura e feijão verde	7,1	0,3	3,0	52,3	218,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

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