

Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

3 a 7 de Junho de 2024

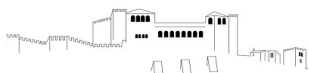


		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	122,1	510,9
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	261,1	1092,4
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	33,5	140,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2/ 88,8	235,1/ 371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	137,1	573,6
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	353,1	1477,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	295,8	1237,6
	Hortícolas	Salada de milho, beterraba e alface	61,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	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⁾	309,1	1293,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	324,4	1357,3
	Hortícolas	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	52,0	217,6
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽⁹⁾	142,2	595,0
	Prato Geral	Frango estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	435,9	1823,8
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	306,1	1280,7
	Hortícolas	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas cozidos	251,5	1052,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	664,8	2781,5
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	628,8	2630,9
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º 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	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	454,1	1900,0
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	290,0	1213,4
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	23,7	99,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	329,6	1379,0
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	392,1	1640,5
	Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidas	233,2	975,7
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2/41,2	235,1/172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	595,8	2492,8
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	311,9	1305,0
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	43,2	180,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	316,3	1323,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	307,4	1286,2
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho	54,1	226,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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