

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Empadão de carne picada (vaca) e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	C5+G4
Prato Vegetariano	Empadão de soja com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V27+G4
Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Prato Geral	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	P5
Prato Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V39+G8
Hortícolas	Ervilhas, cenoura e feijão verde cozidos	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de legumes (couve, cenoura, alho francês e curgete) ⁽⁹⁾	S6
Prato Geral	Bife de frango estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C27+G4
Prato Vegetariano	Seitan estufado com legumes(beringela, abóbora, curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V11+G4
Hortícolas	Salada de tomate, alface e cenoura	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Brócolos	S13
Prato Geral	Filetes de pescada gratinados com alecrim no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , com salada russa (batata cozida aos cubos, ervilhas e cenoura)	P6+G9
Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes (abóbora, curgete e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e salada russa	V14+G9
Hortícolas	Abóbora, brócolos e curgete assados no forno	H4
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /iogurte ⁽⁷⁾	FS1/FS4
Sexta-feira		
Sopa	Couve-lombarda e feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Geral	Strogonoff de porco com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C9+G8
Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V15+G8
Hortícolas	Salada de pepino, tomate e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfítos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



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) Sulfítos

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	S4
Prato Geral	Nuggets de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C10+G6
Prato Vegetariano	Cogumelos salteados com favas e legumes (curgete, tomate e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V10+G6
Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Feijão vermelho e couve branca ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S15
Prato Geral	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e ovo aos cubos ⁽³⁾	P7+G1
Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan em tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	V16+G1
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e couve Bruxelas cozida	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Juliana (nabo, cenoura, couve lombarda)	S11
Prato Geral	Salada de peru desfiado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C7+G8
Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V40+G8
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Feijão verde	S16
Prato Geral	Arroz de peixe (maruca, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P8
Prato Vegetariano	Feijoada de feijão branco e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V18+G4
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, pepino e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Legumes (couve lombarda, cenoura e alho-francês) ⁽⁹⁾	S7
Prato Geral	Massa à lavrador (porco, chouriço, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	C12+G8
Prato Vegetariano	Salada de tofu e legumes (abóbora, cebola e milho) com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V19+G8
Hortícolas	Couve coração, cenoura e feijão verde	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alérgénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfítos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfítos

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Terça-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano	Carnaval	
Hortícolas		
Sobremesa		
Quarta-feira		
Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano		
Hortícolas		
Sobremesa		
Quinta-feira		
Sopa	Creme de abóbora	S12
Prato Geral	Empadão de atum com arroz e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P9+G4
Prato Vegetariano	Chili de feijão e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V20+G4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) /gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	FS1/FS2
Sexta-feira		
Sopa	Agrião	S19
Prato Geral	Rancho (carne de porco e vaca, grão, cenoura, couve-lombarda e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	C15+G8
Prato Vegetariano	Rancho de grão e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	V22+G8
Hortícolas	Cenoura, couve-lombarda e feijão-verde	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alérgénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de ervilhas	S20
Prato Geral	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C37+G4
Prato Vegetariano	Tofu estufado com legumes (brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V23+G4
Hortícolas	Couve Bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Brócolos	S13
Prato Geral	Bolonhesa de atum (massa esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P11+G8
Prato Vegetariano	Lasanha de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V41
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de legumes	S6
Prato Geral	Perna de frango estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C23+G10
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V25+G10
Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve ripada	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Feijão branco e couve ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S14
Prato Geral	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P12+G4
Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão-de-bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V43+G4
Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Juliana	S11
Prato Geral	Massa lacinhos com peru desfiado e ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C24
Prato Vegetariano	Estufado de soja (cogumelos, cenoura e couve-flor) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V27+G8
Hortícolas	Ervilha, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	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) 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



Câmara Municipal de Leiria

www.cm-leiria.pt