

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Legumes	S7
Prato Geral	Hambúrguer de aves ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C36+G8
Prato Vegetariano	Tofu gratinado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V21+G8
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Filetes de pescada panados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P15+G6
Prato Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V36+G6
Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Couve-lombarda	S23
Prato Geral	Febra de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C13+G8
Prato Vegetariano	Salteado de soja e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V17+G8
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Creme de Macedónia	S4
Prato Geral	Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P23
Prato Vegetariano	Legumes à Brás (feijão manteiga, batata palha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V34
Hortícolas	Salada de alface, tomate 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	Creme de abóbora	S12
Prato Geral	Rancho (vaca e porco, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	C15+G8
Prato Vegetariano	Rancho da horta (soja granulada grossa, grão, couve-lombarda e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V22+G8
Hortícolas	Couve-lombarda, 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.

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

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	S9
Prato Geral	Almôndegas de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	+G6
Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V11+G6
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (feijão e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Salada de paloco, ovo, feijão frade e batata cozida ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	P16+G1
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V2+G1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quarta-feira		
Sopa	Creme de legumes	S6
Prato Geral	Pá de porco (fatiada) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , couve e cenoura	C38+G8
Prato Vegetariano	Estufado de feijão com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , cenoura e couve	V31+G8
Hortícolas	Cenoura, couve e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Agrião	S19
Prato Geral	Filete de red-fish estufado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	P18+G10
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata corada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V30+G10
Hortícolas	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Creme de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S17
Prato Geral	Chili de vaca com feijão, milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C8+G4
Prato Vegetariano	Lasanha de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V41
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, tomate e couve ripada	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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

Segunda -feira		Ficha Técnica
Sopa	Creme de cenoura	S1
Prato Geral	Rolo de carne estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	C25+G8
Prato Vegetariano	Tofu estufado com abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	V1+G8
Hortícolas	Couve Bruxelas, cenoura e brócolos assados	H4
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Terça-feira		
Sopa	Camponesa (feijão manteiga e couve branca) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	S2
Prato Geral	Posta de pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e ovo cozido ⁽³⁾	P1+G2
Prato Vegetariano	Caldeirada de soja (batata, tomate e pimento) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e alface	H1
Sobremesa	Fruta da época (1 variedade) / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	FS1/FS5
Quarta-feira		
Sopa	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura e ervilhas)	S3
Prato Geral	Arroz de aves (frango, peru, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C2
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas (lentilhas, berinjela, cenoura e pimentos frescos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V3+G4
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e cenoura	H1
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Quinta-feira		
Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	S5
Prato Geral	Massada de peixe (maruca) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	P2
Prato Vegetariano	Massa siciliana (grão-de-bico, cenoura e alho francês) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	V4+G8
Hortícolas	Couve-flor, cenoura e feijão-verde cozidos	H2
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	FS1
Sexta-feira		
Sopa	Legumes (couve lombarda, cenoura, alho-francês) ⁽⁹⁾	S7
Prato Geral	Carne de porco estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	C3+G4
Prato Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilha e feijão-verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	V5+G4
Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve ripada	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) 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 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos