



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

8 a 12 de Abril de 2024



			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	322,1	1347,7
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	313,2	1310,4
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba	27,9	116,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos ⁽⁹⁾	143,6	600,8
	Prato Geral	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	581,7	2433,8
	Prato Vegetariano	Soja estufada com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	411,2	1720,5
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	66,8	279,5
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	386,6	1617,5
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	420,8	1760,6
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de nabiças	127,1	531,8
	Prato Geral	Frango assado (perna/coxa), Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	438,1	1833,0
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	247,7	1036,4
	Hortícolas	Salada de alface, milho, pepino e coentros	54,1	226,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	96,7	404,6
	Prato Geral	Pescada cozida à posta ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ , Batata cozida	362,2	1515,4
	Prato Vegetariano	Favas estufadas com tofu ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batata cozida	285,8	1195,8
	Hortícolas	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	49,7	207,9
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte ⁽⁷⁾	56,2/88,8	235,1/371,5
	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) Tremço; (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

15 a 19 de Abril de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Nuggets (frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	277,1	1159,4
	Prato Vegetariano	Douradinhos vegetarianos (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura	313,2	1310,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabíça com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	103,5	433,0
	Prato Geral	Pescada espiritual (posta) com batata palha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	664,8	2781,5
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual com batata palha ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	628,8	2630,9
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,5	127,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de Couve-flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	500,8	2095,3
	Prato Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	339,4	1420,0
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde	52,0	217,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	182,8	764,8
	Prato Geral	Filete de pescada à ratatouille ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	472,3	1976,1
	Prato Vegetariano	Feijão vermelho com ratatouille ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	305,4	1277,8
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,2	440,2
	Prato Geral	Empadão de carne de vaca picada e cenoura (arroz) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	391,0	1635,9
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) ⁽¹²⁾	320,4	1340,6
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	58,4	244,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

Alérgénios: (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 alérgénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

22 a 26 de Abril de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	Prato Geral	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de cebola e salsa ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	781,4	3269,4
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com cebola e salsa picada ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	261,1	1092,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	542,5	2269,6
	Prato Vegetariano	Feijoada vegetariana (c/ tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	337,6	1412,5
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	43,5	182,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão de bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Caldeirada de pescada (à posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	288,9	1208,8
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	392,1	1640,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	63,8	266,9
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	56,2/82	235,1/343,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	<i>Dia da Liberdade</i>		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	101,6	425,1
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	285,8	1196,0
	Prato Vegetariano	Croquetes vegetarianos (espinafres e grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de tomate	228,5	956,0
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

29 de Abril a 3 de Maio de 2024



			Energia	
			(kcal)	(kJ)
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Hambúrguer (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	335,2	1402,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	336,7	1408,8
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	169,9	710,9
	Prato Geral	Medalhões de pescada com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	351,8	1471,9
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	315,1	1318,4
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	43,2	180,7
	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
4ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Dia do trabalhador		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Massada de peixe com pimento (massa cotovelo, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	366,7	1534,3
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa cotovelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	379,6	1588,2
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	30,2	126,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	103,9	434,7
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	674,3	2821,3
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	422,8	1769,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	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 alérgeno (12) Sulfitos