

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JANEIRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
2ª Feira 2/01/23				
3ª Feira 301/23	Ervilha, Feijão verde e cenoura (base triturada*2 guarnecida ervilha cenoura)	Bacalhau ⁴ à Gomes de Sá ³	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 4/01/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Peru assado com arroz colorido	Brocolos, cenoura e couve ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 5/01/23	Brocolos (base triturada*1 guarnecida com Brocolos)	Posta de pescada ⁴ no forno com massa cotovelinhos ¹	Courgette, feijão verde, cenoura ¹²	Fruta da Época / Gelatina Vegetal
6ª Feira 6/01/23	Couve e cenoura (base triturada*1 guarnecida com couve)	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	Cenoura, brocolos, couve-flor ¹²	Fruta da Época
Fim de semana				
2ª Feira 9/01/23	Creme de Ervilhas (base triturada*2 + ervilhas trituradas)	Hambúrguer (vaca) ^{1,2,3,6,10,12} com massa, esparguete ¹	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 10/01/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	Maruca ⁴ (Posta) cozida com ovo ³ e batata cozida	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	Fruta da Época/ Pudim
4ª Feira 11/01/23	Espinafre (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida espinafre)	Perna de frango estufada com massa, espiral ¹	Brocolo, cenoura e couve ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 12/01/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Posta de abrotea ⁴ assada e batata assada	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 13/01/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2 + feijão-verde triturada)	Lasanha ^{1,7} de carne	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
Fim de semana				

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura

Sopa: Base Triturada*¹ composta por: batata, cenoura, nabo, cebola / Base Triturada*² composta por: batata, cebola

Os Hortícolas são temperados com azeite, **vinagre**¹² no refeitório escolar

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Os alimentos assinalados **a negrito** podem conter alergénios alimentares.

Não existem solicitações de opção vegetariana

A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JANEIRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
2ª Feira 16/01/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	Nuggets^{1,2,3,6,10,12} no forno com massa esparguete¹	Alface, tomate e cenoura¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 17/01/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Pescada assada(Posta)⁴ com arroz branco	Feijão-verd, courgete e cenoura¹²	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
4ª Feira 18/01/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Febras de porco com massa espiral¹	Alface, cenoura e tomate¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 19/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Paloco⁴ assada à brás	Tomate, cenoura alface¹²	Fruta da Epoca
6ª Feira 20/01/23	Creme de legumes (base triturada*1 + alho francês + couve + crugete triturada)	Panados de Peru^{1,2,3,6,10,12} com arroz branco	Feijão-verde, cenoura e couve-flor¹²	Fruta da Epoca
Fim de semana				
2ª Feira 23/01/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Bifes de frango com massa Lacinhos¹	Couve, cenoura e feijão verde¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 24/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Arroz de Pescada⁴ com coentros	Brocolos, cenoura, corgete¹²	Fruta da Epoca
4ª Feira 25/01/23	Creme de Abobora (base triturada*1 + abobora triturada)	Lasanha^{1,7} de carne	Alface, tomate e pepino¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 26/01/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	Bacalhau⁴ gratinado ^{1,7} com batata assada	Feijão-verde, couve e cenoura¹²	Fruta da Epoca
6ª Feira 27/01/23	Creme de Ervilha (base triturada*2 + ervilha trituradas)	Lombo de vaca assado com arroz de ervilha	Alface, cenoura e tomate¹²	Fruta da Epoca
Fim de semana				
2ª Feira 30/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Almondegas de vaca^{1,2,3,6,10,12} com molho de tomate e esparguete¹	Alface, cenoura e tomate¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 31/01/23	Creme de Alho Frances (base triturada*1 + alho francês triturado)	Empadão (Arroz) de Peixe⁴	Brocolos, cenoura e courgete¹²	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
4ª Feira 21/01/23	Abóbora e Espinafres (base triturada*1 + abóbora e courgete triturada guarnecida com espinafre)	Frango estufado e massa, fusilli¹	couve, cenoura e tomate¹²	Fruta da Epoca

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura

Sopa: Base Triturada*1 composta por: batata, cenoura, nabo, cebola / Base Triturada*2 composta por: batata, cebola

Os Hortícolas são temperados com azeite, **vinagre¹²** no refeitório escolar

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Os alimentos assinalados a **negrito** podem conter alergénios alimentares.

Não existem solicitações de opção vegetariana

A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.