

# 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
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 2/01/23				
3ª Feira 301/23	Ervilha, Feijão verde e cenoura (base triturada*2 guarnecida ervilha cenoura)	Bacalhau <sup>4</sup> à Gomes de Sá <sup>3</sup>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	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 <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 5/01/23	Brocolos (base triturada*1 guarnecida com Brocolos)	Posta de <b>pescada</b> <sup>4</sup> no forno com <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	Courgette, feijão verde, cenoura <sup>12</sup>	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 <sup>12</sup>	Fruta da Época
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 9/01/23	Creme de Ervilhas (base triturada*2 + ervilhas trituradas)	Hambúrguer (vaca) <sup>1,2,3,6,10,12</sup> com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>	Alface, cenoura e tomate <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 10/01/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	<b>Maruca</b> <sup>4</sup> (Posta) cozida com ovo <sup>3</sup> 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 <b>massa, espiral</b> <sup>1</sup>	Brocolo, cenoura e couve <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 12/01/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	<b>Posta de abrotea</b> <sup>4</sup> assada e batata assada	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
6ª Feira 13/01/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2 + feijão-verde triturada)	<b>Lasanha</b> <sup>1,7</sup> de carne	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
<b>Fim de semana</b>				

**Notas:** Bebida: Água / Pão: Pão de mistura

**Sopa:** Base Triturada\*<sup>1</sup> composta por: batata, cenoura, nabo, cebola / Base Triturada\*<sup>2</sup> composta por: batata, cebola

**Os Hortícolas** são temperados com azeite, **vinagre**<sup>12</sup> no refeitório escolar

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 16/01/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	<b>Nuggets<sup>1,2,3,6,10,12</sup></b> no forno com <b>massa esparguete<sup>1</sup></b>	<b>Alface, tomate e cenoura<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
3ª Feira 17/01/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	<b>Pescada assada(Posta)<sup>4</sup></b> com arroz branco	<b>Feijão-verd, courgete e cenoura<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
4ª Feira 18/01/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Febras de porco com <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	<b>Alface, cenoura e tomate<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
5ª Feira 19/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	<b>Paloco<sup>4</sup></b> assada à brás	<b>Tomate, cenoura alface<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
6ª Feira 20/01/23	Creme de legumes (base triturada*1 + alho francês + couve + crugete triturada)	<b>Panados de Peru<sup>1,2,3,6,10,12</sup></b> com arroz branco	<b>Feijão-verde, cenoura e couve-flor<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 23/01/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Bifes de frango com <b>massa Lacinhos<sup>1</sup></b>	<b>Couve, cenoura e feijão verde<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
3ª Feira 24/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	<b>Arroz de Pescada<sup>4</sup></b> com coentros	<b>Brocolos, cenoura, corgete<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
4ª Feira 25/01/23	Creme de Abobora (base triturada*1 + abobora triturada)	<b>Lasanha<sup>1,7</sup></b> de carne	<b>Alface, tomate e pepino<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
5ª Feira 26/01/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	<b>Bacalhau<sup>4</sup></b> gratinado <sup>1,7</sup> com batata assada	<b>Feijão-verde, couve e cenoura<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
6ª Feira 27/01/23	Creme de Ervilha (base triturada*2 + ervilha trituradas)	Lombo de vaca assado com arroz de ervilha	<b>Alface, cenoura e tomate<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 30/01/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	<b>Almondegas de vaca<sup>1,2,3,6,10,12</sup></b> com molho de tomate e <b>esparguete<sup>1</sup></b>	<b>Alface, cenoura e tomate<sup>12</sup></b>	Fruta da Epoca
3ª Feira 31/01/23	Creme de Alho Frances (base triturada*1 + alho francês triturado)	<b>Empadão (Arroz) de Peixe<sup>4</sup></b>	<b>Brocolos, cenoura e courgete<sup>12</sup></b>	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 <b>massa, fusilli<sup>1</sup></b>	<b>couve, cenoura e tomate<sup>12</sup></b>	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, **vinagre<sup>12</sup>** no refeitório escolar

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