

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: fevereiro / 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Sopa de nabijas	Almôndegas de vaca	Salteado de espinafres com soja	Arroz branco	Salada de alface, milho e couve-roxa	Fruta da época
2	Creme de legumes	Medalhões de pescada com cebolada ⁴	Tomates recheados com soja	Batata Cozida	Feijão-verde, cenoura e couve	Fruta da época
3	Sopa de brócolos	Hambúrguer (vaca e porco)	Hambúrguer de grão-de-bico	Massa esparguete	Alface, pepino e tomate	Fruta da época
6	Creme de abóbora	Arroz de pato	Salteado de espinafres e soja	Arroz branco	Alface, cenoura e beterraba	Fruta da época
7	Sopa de feijão-verde	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido	Salada de feijão-frade	Batata cozida	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
8	Sopa de couve	Coxa de frango assada	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa cotovelinhos ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
9	Creme de cenoura	Filetes de pescada gratinados com alecrim	Cogumelos no forno com legumes	Arroz de ervilhas	Feijão-verde, cenoura e curgete	Fruta da época / Maçã assada
10	Sopa de grão-de-bico	Bife de peru grelhados	Lentilhas com legumes	Massa esparguete ¹	Pepino, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
13	Creme de feijão-verde	Esparguete à bolonesa	Bolonhesa de seitán e cogumelos	Massa esparguete	Alface, pepino e cenoura	Fruta da época
14	Caldo verde	Bacalhau à Gomes de Sá	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata cozida	Pepino, milho e beterraba ralada	Fruta da época
15	Creme de alho francês	Lombo de porco estufado	Chili vegetariano	Arroz de feijão	Brócolos, cenoura e couve	Fruta da época
16	Sopa de grão-de-bico	Filete de abrótea no forno	Tofu estufado com abóbora	Massa cotovelos	Curgete, feijão-verde e cenoura	Fruta da época / logurte
17	Sopa de agrião	Perna de peru assada	Hambúrguer de feijão com molho de cogumelos	Arroz colorido	Alface, pepino e couve-roxa	Fruta da época
20	Creme de ervilhas	Hambúrgueres (vaca e porco)	Hambúrguer de grão-de-bico	Massa esparguete ¹	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
21	Sopa de couve-flor	Maruca cozida com ovo	Caldeirada de soja	Batata cozida	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Fruta da época / Pudim
22	Sopa de espinafres	Perna de frango estufada	Favas estufadas com tofu	Massa espiral	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época
23	Sopa camponesa	Salmão assado	Estufado de ervilhas	Batata assada	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
24	Creme de feijão-verde	Lasanha de carne	Lasanha vegetariana	Massa para lasanha	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
27	Sopa de nabijas	Nuggets de frango no forno	Croquetes vegetarianos com grão-de-bico	Massa esparguete	Alface, couve-roxa e cenoura	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
28	Sopa camponesa (couve com feijão)	Pescada assada	Tomate recheado com tofu e legumes	Batata assada	Feijão-verde, cenoura e curgete	Fruta da época

Nota: Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contém glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.