

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO:FEVEREIRO/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>				
4ª Feira 1/02/23	Grão de Bico (base triturada*1 +grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)	Frango estufado e <b>massa, fusilli</b> <sup>1</sup>	<b>couve, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 2/02/23	Creme de Legumes (base triturada*1 + couve, alho francês, curgete triturados)	<b>Filetes de Pescada</b> <sup>1,4</sup> <b>dourados</b> com batata cozida e <b>ovo</b> <sup>3</sup>	<b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 3/02/23	Agrião (base triturada*1 + guarnecida c/agrião)	Bifes de peru com limão e arroz branco de feijão	<b>Alface, tomate e pepino</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 6/02/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*1+ feijão-verde triturado)	Strogonoff (porco) com cogumelos e <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 7/02/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Salada de feijão frade, <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> cozido com batata	<b>Feijão-verde, cenoura e couve-flor</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
4ª Feira 8/02/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Coxa de frango estufada com arroz de cenoura	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca / Pudim <sup>7</sup>
5ª Feira 9/02/23	Creme de ervilha (base triturada*1 + ervilha triturada)	<b>Pescada Espiritual</b> <sup>1,4,7</sup> ( <b>pescada</b> <sup>4</sup> , batata)	<b>Brocolos, couve, cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 10/02/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	Panados de frango <sup>1,2,3,6,10,12</sup> no forno com <b>massa, espiral</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, pepino e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				

**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 imprevísíveis.**

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO:FEVEREIRO/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 13/02/23	Brócolos (base triturada*1+ alho frances triturado guarnecida com brocolos)	Hamburguer de vaca <sup>1,2,3,6,10,12</sup> estufadas com arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 14/02/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	Filetes de Pescada <sup>1</sup> (no forno) com batata assada	Brocolos, cenoura e curgete <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
4ª Feira 15/02/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Coxa de Frango estufada com massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 16/02/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Posta de salmão <sup>4</sup> assada no forno com batata cozida	Couve flor, cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
6ª Feira 17/02/23	Creme de legumes (base triturada*1 + alho francês + couve + crugete triturada)	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos <sup>1</sup> e ervilhas	couve, cenoura e pimento <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 20/02/23	Creme de Abóbora (base triturada*1+ abóbora triturada)	Nuggets <sup>1,2,3,6,10,12</sup> no forno com arroz branco	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 21/02/23		Interrupção Escolar - Carnaval		
4ª Feira 22/02/23	Juliana (base triturada*1+ nabo e abobora triturados guarnecida com couve)	Rancho ( vaca e porco aos cubos com grão de bico) com massa macarronete <sup>1</sup>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 23/02/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Filete de pescada <sup>4</sup> gratinada <sup>1,7</sup> e batata cozida	Couve-flor, cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 24/02/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 27/02/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Bolonhesa <sup>1</sup> (carne de vaca e porco picada com massa, esparguete <sup>1</sup> )	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 28/02/23	Creme de Alho Francês (base triturada*2 + alho francês triturado)	Salada de Grão com Bacalhau cozido <sup>4</sup> (Desfiado) e ovo cozido <sup>3</sup> com batata cozida	couve, feijão-verde e cenoura <sup>12</sup>	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.**