

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: março /Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	FRUTA
1	Sopa camponesa (couve com feijão)	Salada de grão com bacalhau ⁽⁴⁾ cozido, ovo ⁽³⁾ e batata cozida	Cenoura, beterraba e pepino	Banana
2	Sopa de brócolos	Coxa de frango estufado com massa, lacinhos ⁽¹⁾	Ervilha, cenoura e pimento	Pera
3	Creme de abóbora	Pescada ⁽⁴⁾ estufada (posta), migas de arroz, couve e feijão-frade	Feijão-frade, couve e cenoura	Pudim ^(3,7)
4/5				
6	Sopa de cenoura e alho-francês	Rancho (vaca e porco aos cubos com grão-de-bico) e arroz branco	Alface, tomate e cenoura	Maçã
7	Creme de abóbora	Salmão ⁽⁴⁾ assado (posta) com batata cozida	Brócolos, cenoura e couve-flor	Gelatina ⁽¹⁾
8	Sopa de feijão-verde	Nuggets de frango ^(1,3,4,6,7,10,12,14) no forno com massa, penne ⁽¹⁾	Alface, tomate e couve-roxa	Laranja
9	Sopa de nabiças	Maruca ⁽⁴⁾ (assada posta) com arroz de tomate	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão-verde)	Banana
10	Sopa de grão-de-bico	Febras de porco estufadas com esparguete ⁽¹⁾	Curgete, Pimento e Cenoura	Pera
11/12				
13	Creme de alho-francês	Salada de feijão-frade, atum ⁽⁴⁾ e ovo cozido ⁽³⁾ com batata cozida	Feijão-verde, milho e cenoura	Clementina
14	Sopa Juliana	Stroganoff ^(1,7) com cogumelos e massa, espirais ⁽¹⁾	Alface, tomate e couve-roxa	Maçã
15	Creme de ervilhas	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ c/ cebolada e batata cozida (aos cubos)	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	Banana
16	Caldo Verde	Bifes de peru com limão e massa, fusilli ⁽¹⁾	Pepino, milho e tomate	Pera
17	Sopa de couve-flor	Empadão de atum ⁽⁴⁾ (desfiado) com arroz branco	Alface, tomate e couve-roxa	Maçã assada (sem açúcar)
18/19				
20	Creme de cenoura	Perna de peru assada com arroz colorido (cenoura, milho e beterraba)	Cenoura, milho e beterraba	Laranja
21	Sopa de abóbora e espinafres	Abrótea ⁽⁴⁾ assada (posta) com batata assada	Feijão-verde, couve-de-bruxelas e cenoura	Pudim ^(3,7)
22	Sopa de espinafres	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Couve, cenoura e tomate	Pera
23	Creme de feijão-verde	Filetes de pescada ^(1,3,4 e 7) (posta) com massa espirais	Grão-de-bico, cenoura e tomate	Banana
24	Sopa camponesa	Ovos ⁽³⁾ escalfados com ervilhas e batata cozida (aos cubos)	Alface, pepino e milho	Maçã
25/26				
27	Sopa de couve	Pescada ⁽⁴⁾ estufada (posta) com ovo cozido ⁽³⁾ e massa, cotovelos ⁽¹⁾	Alface, tomate e pepino	Clementina
28	Sopa de nabiças	Frango assado com arroz de ervilhas	Alface, milho couve-roxa	Pera
29	Creme de legumes	Caldeirada de solha ⁽⁴⁾ (posta), com batata cozida	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	Banana
30	Creme de abóbora	Hambúguer ^(1,6 e 12) (vaca e porco) com esparguete ⁽¹⁾	Alface, pepino e tomate	Laranja
31	Sopa de grão-de-bico	Bacalhau ⁽⁴⁾ gratinado (desfiado) com batata cozida	Alface, tomate e pepino	Gelatina ⁽¹⁾

Bebida: água

Nota: a ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

Alergénios Alimentares: a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁽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 e ⁽¹⁴⁾Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora das refeições escolares.