

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MARÇO/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<br>1/03/23  | Abóbora e Espinafres<br>(base triturada*1 + abóbora e courgete triturada guarnecida com espinafre) | Bifes de peru com limão e <b>massa, fusili</b> <sup>1</sup>   | <b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                        |
| 5ª Feira<br>2/03/23  | Grão de Bico<br>(base triturada*1 + grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)             | <b>Posta de pescada</b> <sup>4</sup> (estufada) com arroz branco  | <b>Feijão-frade, couve e cenoura</b> <sup>12</sup>      | Fruta da Época /<br>Gelatina Vegetal  |
| 6ª Feira<br>3/03/23  | Creme de Feijão-Verde<br>(base triturada*2 + feijão-verde triturada)                               | Lombo de vaca assado com <b>batata assada</b>   | <b>Brocolos, couve flor e cenoura</b> <sup>12</sup>     | Fruta da Época                        |
| <b>Fim de semana</b> |  |   |   |                                       |
| 2ª Feira<br>6/03/23  | Creme de Ervilhas<br>(base triturada*2 + ervilhas trituradas)                                      | Coxa de frango estufada com <b>massa, fusilli</b> <sup>1</sup> e ervilha  | <b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                        |
| 3ª Feira<br>7/03/23  | Caldo Verde<br>(base triturada*2 guarnecida c/ couve)  | <b>Filetes de Pescada</b> <sup>4</sup> no forno com batata assada   | <b>Feijão-verde, couve-flor e cenoura</b> <sup>12</sup> | Fruta da Época/<br>Pudim <sup>7</sup> |
| 4ª Feira<br>8/03/23  | Espinafre<br>(base triturada*1 + courgete triturada guarnecida espinafre)                          | Febras de porco com cogumelos e <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>  | <b>Alface, pepino e tomate</b> <sup>12</sup>            | Fruta da Época                        |
| 5ª Feira<br>9/03/23  | Couve-Flor<br>(base triturada*1 + courgete triturada guarnecida c/couve-flor)                      | <b>Paloco</b> <sup>4</sup> à brás <sup>3</sup> (migas de <b>paloco</b> <sup>4</sup> , batata palha, <b>ovo</b> <sup>3</sup> ) | <b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                        |
| 6ª Feira<br>10/03/23 | Creme de Feijão-Verde<br>(base triturada*2 + feijão-verde triturada)                               | Feijoada ( carne de vaca e porco estufada) com arroz branco   | <b>Couve, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>            | Fruta da Época                        |
| <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 Horticolas** 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.**

MÊS/ANO: MARÇO/2023

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



# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



|                      | SOPA  | PRATO  | HORTÍCOLAS  | SOBREMESA                            |
|----------------------|---|--|---|--------------------------------------|
| <b>Fim de semana</b> |   |  |   |                                      |
| 2ª Feira<br>13/03/23 | Camponesa (Couve com Feijão)<br>(base triturada* <sup>2</sup> guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve) | Frango assados com <b>massa, espiral</b> <sup>1</sup>  | <b>Alface, tomate, cenoura</b> <sup>12</sup>            | Fruta da Época                       |
| 3ª Feira<br>14/03/23 | Creme de Cenoura<br>(base triturada* <sup>1</sup> + curgete e cenoura triturada)                              | <b>Abrotea</b> <sup>4</sup> (posta) assada com batata assada   | <b>Couve flor, curgete e cenoura</b> <sup>12</sup>      | Fruta da Época /<br>Gelatina Vegetal |
| 4ª Feira<br>15/03/23 | Nabiças<br>(base triturada* <sup>1</sup> guarnecida com nabiça e nabo)  | Carne picada porco com arroz de ervilha  | <b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |
| 5ª Feira<br>16/03/23 | Creme de legumes<br>(base triturada* <sup>1</sup> + alho francês + couve + crugete triturada)                 | <b>Medalhões de pescada</b> <sup>4</sup> com <b>cebolada</b> com batata cozida aos cubos                                       | <b>Feijão-verde cenoura e couve</b> <sup>12</sup>       | Fruta da Época                       |
| 6ª Feira<br>17/03/23 | Brócolos<br>(base triturada* <sup>1</sup> guarnecida com brocolos)  | <b>Hambúrguer de vaca</b> <sup>1,2,3,6,10,12</sup> com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>                                   | <b>Alface, pepino e tomate</b> <sup>12</sup>            | Fruta da Época                       |
| <b>Fim de semana</b> |   |  |   |                                      |
| 2ª Feira<br>20/03/23 | Creme de Abóbora<br>(base triturada* <sup>2</sup> + abóbora triturada)  | Arroz de pato  | <b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |
| 3ª Feira<br>21/03/23 | Feijão-Verde<br>(base triturada* <sup>1</sup> guarnecida com feijão-verde)                                    | 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 Época                       |
| 4ª Feira<br>22/03/23 | Couve<br>(base triturada* <sup>1</sup> guarnecida com couve)  | Coxa de frango assada com <b>massa, cotovelinhos</b> <sup>1</sup>  | <b>Brocolos, couve-flor e cenoura</b> <sup>12</sup>     | Fruta da Época                       |
| 5ª Feira<br>23/03/23 | Creme de Cenoura<br>(base triturada* <sup>1</sup> + curgete e cenoura triturada)                              | <b>Filetes de Pescada</b> <sup>4</sup> gratinados com arroz de ervilha   | <b>Brocolos, cenoura e cougete</b> <sup>12</sup>        | Fruta da Época                       |
| 6ª Feira<br>24/03/23 | Grão de Bico<br>(base triturada* <sup>1</sup> + grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)            | Bife de peru com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>   | <b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |
| <b>Fim de semana</b> |   |  |   |                                      |
| 2ª Feira<br>27/03/23 | Creme de Feijão-Verde<br>(base triturada* <sup>2</sup> + feijão-verde triturada)                              | <b>Chili (carne picada vaca/porco)</b> com arroz branco  | <b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |
| 3ª Feira<br>28/03/23 | Caldo Verde<br>(base triturada* <sup>2</sup> guarnecida c/ couve)   | <b>Bacalhau</b> <sup>4</sup> à <b>Gomes de Sá</b> <sup>3</sup><br>(bacalhau desfiado, batata cozida, <b>ovo</b> <sup>3</sup> ) | <b>Alface, tomate e pepino</b> <sup>12</sup>            | Fruta da Época                       |
| 4ª Feira<br>29/03/23 | Creme de Alho Francês<br>(base triturada* <sup>2</sup> + alho francês triturado)                              | Lombo de porco estufado com arroz branco   | <b>Cenoura, brocolos, couve</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |
| 5ª Feira<br>30/03/23 | Grão de Bico<br>(base triturada* <sup>1</sup> + grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)            | Posta de <b>pescada</b> <sup>4</sup> no forno com batata assada  | <b>Courgette, feijão verde, cenoura</b> <sup>12</sup>   | Fruta da Época /<br>Gelatina Vegetal |
| 6ª Feira<br>31/03/23 | Agrião<br>(base triturada* <sup>1</sup> + guarnecida c/agrião)  | Peru assado com arroz colorido (cenoura, ervilha e milho)  | <b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>           | Fruta da Época                       |

**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**

# EMENTAS ESCOLARES



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