

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Março 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Creme de cenoura	Febras estufadas	Massa siciliana com grão-de-bico	Massa fusili	Alface, pepino e beterraba	Fruta da época
2	Sopa de feijão verde	Bacalhau à Brás	Legumes à Brás	Batata palha	Tomate, pepino e milho	Fruta da época
3	Creme de legumes	Bifes de peru com limão	Ervilhas estufadas com cogumelos	Arroz branco	Cenoura, couve-flor e ervilhas	Fruta da época
6	Sopa de cenoura e alho francês	Bifes com cogumelos	Tofu estufado com abóbora	Massa lacinhos	Alface, milho e cenoura	Fruta da época
7	Sopa de feijão-verde	Arroz de peixe	Salada de feijão-frade	Arroz	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
8	Creme de ervilhas	Lasanha	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa lasanha ¹	Pepino, couve roxa e cenoura	Fruta da época
9	Sopa de couve	Bacalhau à Gomes de Sá	Cogumelos no forno com legumes	Batata	Feijão-verde, cenoura e curgete	Fruta da época / Maçã assada
10	Creme de abóbora	Lombo de vaca assado	Lentilhas com legumes	Arroz de ervilhas	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
13	Creme de feijão-verde	Almôndegas com molho de tomate	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate	Massa esparguete	Alface, couve roxa e cenoura	Fruta da época
14	Creme de alho francês	Empadão de atum	Empadão de legumes	Arroz branco	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época/ logurte
15	Sopa de grão-de-bico	Frango estufado	Lentilhas com legumes	Massa couscous	Ratatouille (tomate, pimento, beringela e abóbora)	Fruta da época
16	Creme de legumes	Filetes de pescada no forno	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata cozida	Alface, pepino e tomate	Fruta da época
17	Sopa de peixe	Bifes de peru com limão	Tomate recheado com tofu	Arroz de feijão	Tomate, pepino e beterraba	Fruta da época
20	Creme de feijão-verde	Strogonoff com cogumelos	Strogonoff de seitan com cogumelos	Massa espiral ¹	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
21	Sopa de cenoura e ervilhas	Pota à lagareiro	Lentilhas estufadas com cogumelos	Batata assada	Espinafres, ervilha e cenoura	Fruta da época/ Pudim
22	Sopa camponesa	Perna de frango estufada	Caldeirada de soja	Massa esparguete	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época
23	Creme de brócolos	Pescada assada	Soja com legumes	Batata assada	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
24	Sopa de couve-flor	Peru no forno	Beringela recheada com soja	Arroz de legumes	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
27	Sopa de brócolos	Hambúrguer de vaca	Hambúrguer de grão-de-bico	Massa esparguete	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
28	Creme de ervilhas	Arroz de peixe com maruca	Lentilhas com legumes	Arroz	Pimentos, cenoura e curgete	Fruta da época
29	Creme de favas	Carne de porco à alentejana	Tofu à alentejana	Batata frita	Alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época/ Maçã assada
30	Sopa de feijão-verde	Filetes de pescada ⁴ gratinada ⁷	Salada de grão-de-bico com ervilha	Arroz colorido	Couve-flor, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
31	Sopa juliana	Febras de porco estufadas	Lentilhas estufadas com legumes	Massa esparguete ¹	Alface, pepino e beterraba	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 Tremeços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.