

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Março

Entidade Fornecedora: Fundação Lar Santa Margarida

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	SOBREMESA
1	Sopa Juliana	Perna de peru no forno ¹² com massa ^{1,3} macarrão	Salada Mexicana (ervilhas, feijão e legumes) com massa ^{1,3} macarrão	Alface, tomate e couve roxa	Fruta da época
2	Sopa de feijão-verde	Maruca ⁴ (posta) assada com arroz de tomate	Beringela recheada (soja ⁶ e legumes) com arroz de tomate	Cenoura, beterraba e pepino	Fruta da época
3	Sopa de couve	Febras de porco estufadas ¹² com massa ^{1,3} esparguete	Favas estufadas ¹² com tofu ⁶ e massa ^{1,3} esparguete	Curgete, pimento e cenoura	Fruta da época
4/5					
6	Sopa feijão seco	Lombo de porco estufado ¹² com cogumelos e arroz branco	<i>Stroganoff</i> (seitan ¹⁶) com cogumelos e arroz branco	Alface, tomate e couve roxa	Fruta da época
7	Creme de alho francês	Salada de grão com bacalhau ⁴ cozido e ovo ³ e batata cozida	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde)	Fruta da época
8	Sopa de abóbora e espinafres	Coxas de frango no forno ¹² e massa ^{1,3} fusilli	Lentilhas estufadas ¹² com legumes com massa ^{1,3} fusilli	Pepino, milho e tomate	Fruta da época
9	Caldo verde	Pescada ⁴ (posta) estufada ¹² com arroz de alho	Tofu ⁶ grelhado com arroz de alho	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
10	Sopa de feijão-verde	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa ¹²	Bolonhesa ¹² de lentilhas (massa ^{1,3} esparguete)	Alface, cenoura e rúcula	Fruta da época
11/12					
13	Sopa de lentilhas	Vaca estufada ¹² aos cubos com massa ^{1,3} macarrão	Soja ⁶ estufada ¹² com massa ^{1,3} macarrão	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
14	Caldo verde	Salada Russa (batata, ervilhas, cenoura, milho) com atum ⁴ e ovo ³	Salada Russa (batata, ervilhas, cenoura, milho) com ovo ³	Ervilha, cenoura, alface	Fruta da época
15	Sopa de espinafres	Coxas de frango no forno ¹² com arroz de cenoura	Salada de grão-de-bico com arroz de cenoura	Alface, pepino e milho	Fruta da época
16	Sopa de couve-flor	Maruca ⁴ (posta) estufada ¹² com massa ^{1,3} cotovelinho	Ervilhas estufadas ¹² com cogumelos e massa ^{1,3} cotovelinho	Pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
17	Creme de feijão-verde	Febras de porco estufadas ¹² com arroz de feijão ^{6,12,13}	Feijoada ¹² vegetariana com arroz branco	Couve, cenoura e tomate	Fruta da época
18/19					
20	Sopa de espinafres	Pá de porco estufadas ¹² com e arroz de ervilhas	Ervilhas estufadas ¹² com cogumelos e arroz	Alface, couve roxa e milho	Fruta da época
21	Sopa de grão	Abrótea ⁴ assada ¹² (posta) com batata	Salada de batata com tofu ⁶ e legumes	Feijão-verde e cenoura	Fruta da época
22	Caldo verde	Carne porco picada (estufada ¹²) com massa ^{1,3} cotovelo	Lentilhas estufadas ¹² com legumes e massa ^{1,3} cotovelo	Couve, alho francês e cenoura salteado	Fruta da época
23	Creme de legumes	Pescada ⁴ de cebolada ¹² com arroz branco	Feijão estufado com legumes e arroz branco	Brócolos, cebola e couve-flor	Fruta da época
24	Sopa de brócolos	Frango no forno ¹² com massa ^{1,3} esparguete	Hambúrguer ^{1,3} (grão de bico) grelhado com massa ^{1,3} esparguete	Alface, pepino e tomate	Fruta da época
25/26					
27	Sopa de alho francês	Empadão ¹² (vaca e porco) de arroz	Salteado ¹² de espinafres com soja ⁶ e arroz branco	Beterraba, milho e pepino	Fruta da época
28	Creme de abóbora	Salada de feijão-frade atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade ^{6,12,13} com batata cozida	Alface, cenoura e couve-flor	Fruta da época
29	Sopa de Juliana	Coxa de frango assada ¹² com massa ^{1,3} cotovelinho	Ervilhas estufadas ¹² com cogumelos e massa ^{1,3} cotovelinho	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
30	Sopa de feijão-verde	Maruca ⁴ estufada ¹² (posta) com arroz de cenoura	Favas estufadas ¹² com tofu ⁶ arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
31	Sopa de grão	Lombo de porco estufado ¹² com massa ^{1,3} esparguete	Cogumelos no forno ¹² com massa ^{1,3} esparguete e legumes	Cenoura, couve roxa e pepino	Fruta da época

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm 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.
- Os legumes quando temperados com vinagre contêm dióxido de enxofre e sulfitos (12). Esta substância é inofensiva para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa pode sofrer alterações por motivos técnicos e funcionais.