

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: ABRIL/2023

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

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
2ª Feira 3/04/23	Creme de Ervilhas (base triturada*2 + ervilhas trituradas)	Hambúrguer (vaca) ^{1,2,3,6,10,12} com massa, esparguete ¹	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 4/04/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	Maruca ⁴ (Posta) cozida com ovo ³ e batata cozida	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	Fruta da Epoca/ Pudim ⁷
4ª Feira 5/04/23	Espinafre (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida espinafre)	Perna de frango estufada com arroz de ervilha	Brocolo, cenoura e couve ¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 6/04/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Posta de abrotea ⁴ assada e batata assada	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
6ª Feira 7/04/23		Feriado		
Fim de semana				
2ª Feira 10/04/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	Nuggets ^{1,2,3,6,10,12} no forno com massa esparguete ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 11/04/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Pescada assada(Posta) ⁴ com batata assada	Feijão-verde, courgete e cenoura ¹²	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
4ª Feira 12/04/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Febras de porco com massa espiral ¹	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 13/04/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Paloco ⁴ à brás ³ (migas de paloco ⁴ , batata palha, ovo ³)	Tomate, cenoura alface ¹²	Fruta da Epoca
6ª Feira 14/04/23	Creme de legumes (base triturada*1 + alho francês + couve + crugete triturada)	Panados de Peru ^{1,2,3,6,10,12} com arroz de ervilha	Brocolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da Epoca
Fim de semana				

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**¹² no refeitório escolar

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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.

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: ABRIL/2023

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

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
2ª Feira 17/04/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Bifes de frango com massa Lacinhos ¹	Couve, cenoura e feijão verde ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 18/04/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Arroz de Pescada ⁴ com coentros	Brocolos, cenoura, corgete ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 19/04/23	Creme de Ervilha (base triturada*2 + ervilha trituradas)	Lasanha ^{1,7} de carne (vaca/porco)	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 20/04/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	Bacalhau ⁴ gratinado ^{1,7} com batata assada	Feijão-verde, couve e cenoura ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 21/04/23	Creme de Abóbora (base triturada*1 + abóbora triturada)	Lombo de vaca assado com arroz branco e ervilha	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Época
Fim de semana				
2ª Feira 24/04/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Almondegas de vaca ^{1,2,3,6,10,12} com molho de tomate e esparguete ¹	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 25/04/23		Feriado		
4ª Feira 26/04/23	Grão de Bico (base triturada*1 + grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)	Frango estufado e massa, fusilli ¹	couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 27/04/23	Creme de Legumes (base triturada*1 + couve, alho francês, curgete triturados)	Filetes de Pescada ^{1,4} dourados com batata cozida e ovo ³	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 28/04/23	Agrião (base triturada*1 + guarnecida c/agrião)	Bifes de peru com limão e arroz branco de feijão	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
Fim de semana				

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**¹² no refeitório escolar

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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.