

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MAIO/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 1/05/23		Feriado		
3ª Feira 2/05/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Salada de feijão frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido com batata	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 3/05/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Coxa de frango estufada com arroz de cenoura	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época / Pudim ⁷
5ª Feira 4/05/23	Creme de ervilha (base triturada*1 + ervilha triturada)	Pescada Espiritual ^{1,4,7} (pescada ⁴ , batata)	Brocolos, couve, cenoura ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 5/05/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	Panados de frango ^{1,2,3,6,10,12} no forno com massa, espiral ¹	Alface, pepino e tomate ¹²	Fruta da Época
Fim de semana				
2ª Feira 8/05/23	Brócolos (base triturada*1+ alho francês triturado guarnecida com brocolos)	Hamburguer de vaca ^{1,2,3,6,10,12} estufadas com arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 9/05/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	Filetes de Pescada ¹ (no forno) com batata assada	Brocolos, cenoura e curgete ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 10/05/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Coxa de Frango estufada com massa esparguete ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 11/05/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Posta de salmão ⁴ assada no forno com batata cozida	Couve flor, cenoura e feijão-verde ¹²	Fruta da Época / Gelatina Vegetal
6ª Feira 12/05/23	Creme de legumes (base triturada*1 + alho francês + couve + crugete triturada)	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos ¹ e ervilhas	couve, cenoura e pimento 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 alérgenos 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 alérgenos 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: MAIO/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 15/05/23	Creme de Abóbora (base triturada*1+ abóbora triturada)	Nuggets ^{1,2,3,6,10,12} no forno com arroz branco	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 16/05/23	Cenoura e alho francês (base triturada*1 + abóbora triturada guarnecida com alho francês e cenoura)	Salada de feijão frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido com batata cozida	Feijão-verde, curgete e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
4ª Feira 17/05/23	Juliana (base triturada*1+ nabo e abóbora triturados guarnecida com couve)	Rancho (vaca e porco aos cubos com grão de bico) com massa macarronete ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 18/05/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Filete de pescada ⁴ gratinada ^{1,7} e batata cozida	Couve-flor, cenoura e feijão-verde ¹²	Fruta da Epoca
6ª Feira 19/05/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	Febras de porco estufadas com arroz de cenoura	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
Fim de semana				
2ª Feira 22/05/23		Feriado		
3ª Feira 23/05/23	Creme de Alho Francês (base triturada*2 + alho francês triturado)	Salada de Grão com Bacalhau cozido ⁴ (Desfiado) e ovo cozido ³ com batata cozida	couve, feijão-verde e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
4ª Feira 24/05/23	Abóbora e Espinafres (base triturada*1 + abóbora e courgete triturada guarnecida com espinafre)	Bifes de peru com limão e massa, fusili ¹	Alface, cenoura e tomate ¹²	Fruta da Epoca
5ª Feira 25/05/23	Grão de Bico (base triturada*1 +grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)	Posta de pescada ⁴ (estufada) com arroz branco	Feijão-frade, couve e cenoura ¹²	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
6ª Feira 26/05/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2+ feijão-verde triturada)	Lombo de vaca assado com batata assada	Brocolos, couve flor e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
Fim de semana				
2ª Feira 29/05/23	Creme de Ervilhas (base triturada*2 + ervilhas trituradas)	Coxa de frango estufada com massa, fusilli ¹ e ervilha	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Epoca
3ª Feira 30/05/23	Caldo Verde (base triturada*2 guarnecida c/ couve)	Filetes de Pescada ⁴ no forno com batata assada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da Epoca/ Pudim ⁷
4ª Feira 31/05/23	Espinafre (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida espinafre)	Febras de porco com cogumelos e massa esparguete ¹	Alface, pepino e tomate ¹²	Fruta da Epoca

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.