

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: Maio 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Sopa de brócolos	Lombo de porco estufado	Soja <sup>6</sup> estufada	Massa lacinhos <sup>1</sup>	Ervilha, cenoura e pimento	Fruta da época
2	Creme de cenoura	Filetes de pescada <sup>4</sup> de cebolada	Lentilhas estufadas com legumes	Batata	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época
3	Sopa de nabiças	Coxa de frango estufada	Feijão preto com legumes	Arroz com feijão preto	Alface, tomate e grão	Fruta da época
4	Caldo verde	Caldeirada de abrótea	Salada de batata com tofu <sup>6</sup> e legumes	Batata	Feijão-verde, milho e cenoura	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal
5	Creme de legumes	Hambúrguer (vaca e porco)	Hambúrguer de grão-de-bico	Massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
8	Creme de abóbora	Panados <sup>1,7</sup> de frango	Salada mexicana	Arroz de cenoura	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época
9	Sopa de cenoura e alho-francês	Salada de feijão frade, atum <sup>4</sup> e ovo <sup>3</sup> cozido	Favas estufadas com tofu <sup>6</sup>	Batata cozida	Cenoura, feijão verde e curgete	Fruta da época
10	Sopa de grão	Arroz de pato	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Arroz branco	Couve branca, cenoura e pimento	Fruta da época/ Maçã assada
11	Sopa de coentros	Red-fish <sup>4</sup> no forno	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata no forno	Alface, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
12	Creme de favas	Febras de porco estufadas	Lentilhas estufadas com legumes	Massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, pepino e beterraba	Fruta da época
15	Sopa camponesa (couve com feijão)	Carne de vaca à bolonhesa	Bolonhesa vegetariana <sup>6</sup>	Massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
16	Creme de alho francês	Salada de grão com bacalhau <sup>4</sup> e ovo cozido <sup>3</sup>	Salada de grão com ervilhas	Batata cozida	Feijão-verde, cenoura e tomate	Fruta da época
17	Sopa de peixe	Bifes de peru com limão	Lentilhas estufadas com legumes	Massa fusilli <sup>1</sup>	Pepino, alface e milho	Fruta da época
18	Sopa de grão-de-bico	Pescada <sup>4</sup> estufada	Tofu <sup>6</sup> grelhado	Migas de arroz, couve e feijão-frade	Alface, pepino e cenoura ralada	Fruta da época/ Iogurte <sup>7</sup>
19	Sopa de feijão-verde	Carne de porco à Alentejana	Ervilhas estufadas com cogumelos	Batata frita	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
22	Creme de ervilhas	Coxa de frango estufada	Soja <sup>6</sup> estufada	Massa fusilli <sup>1</sup>	Ervilha, cenoura e pimento	Fruta da época
23	Caldo Verde	Caldeirada de lulas <sup>4</sup>	Seitán <sup>1</sup> assado com legumes	Batata	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Fruta da época
24	Sopa de espinafres	Febras de porco com cogumelos	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, beterraba e cenoura	Fruta da época
25	Sopa de couve-flor	Bacalhau <sup>4</sup> à Brás	Legumes à Brás	Batata palha	Alface, pepino e milho	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
26	Creme de legumes	Bifinhos à salsicheiro	Feijoada vegetariana	Arroz com feijão preto	Cenoura, couve e tomate	Fruta da época
29	Sopa de agrião	Frango assado	Feijão com legumes	Massa espiral <sup>1</sup>	Alface, milho e beterraba	Fruta da época
30	Creme de favas	Abrótea <sup>4</sup> assada	Lentilhas estufadas com legumes	Batata assada	Couve-flor, cenoura e curgete	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal
31	Sopa de nabiças	Almôndegas de vaca com molho de tomate	Salteado de espinafres com tofu	Arroz branco	Alface, milho e couve-roxa	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.