

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Junho 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 nabiças	Almôndegas com lentilhas e molho de tomate	Salteado de espinafres com tofu	Arroz de lentilhas	Salada de alface, milho e couve-roxa	Fruta da época
2	Creme de legumes	Medalhões de pescada com cebolada ⁴	Tomates recheados com soja	Batata Cozida	Feijão-verde, cenoura e couve	Fruta da época
5	Creme de abóbora	Arroz de pato	Salteado de espinafres e soja	Arroz branco	Alface, cenoura e beterraba	Fruta da época
6	Sopa de feijão-verde	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido	Salada de feijão-frade	Batata cozida	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
7	Sopa de coentros	Coxa de frango assada	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa cotovelinhos ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
8	Creme de cenoura	Filetes de pescada gratinados com alecrim	Tofu com cogumelos no forno com legumes	Arroz de ervilhas	Feijão-verde, cenoura e curgete	Fruta da época / Maçã assada
9	Sopa de grão-de-bico	Bife de peru com cogumelos	Lentilhas com legumes	Massa esparguete ¹	Pepino, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
12	Creme de feijão-verde	Esparguete à bolonhesa	Bolonhesa de seitán e cogumelos	Massa esparguete ¹	Alface, pepino e cenoura	Fruta da época
13	Caldo verde	Bacalhau à Gomes de Sá	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata cozida	Pepino, milho e beterraba ralada	Fruta da época
14	Creme de alho francês	Lombo de porco estufado	Chili vegetariano	Massa fusili ¹	Brócolos, cenoura e couve	Fruta da época
15	Sopa de grão-de-bico	Arroz de peixe	Tofu estufado com abóbora	Arroz	Curgete, pimento e tomate	Fruta da época/ logurte
16	Sopa de peixe / Sopa de agrião	Perna de peru no forno	Hambúrguer de feijão com molho de cogumelos	Batata no forno	Alface, pepino e couve-roxa	Fruta da época
19	Creme de ervilhas	Costeletas de cebolada	Hambúrguer de grão-de-bico	Arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
20	Sopa de couve-flor	Massada de chocos	Caldeirada de soja	Massa cotovelinhos ¹	Curgete, ervilha e cenoura	Fruta da época/ Pudim
21	Sopa de espinafres	Perna de frango estufada	Favas estufadas com tofu	Arroz de feijão	Feijão, cenoura e curgete	Fruta da época
22	Sopa camponesa	Bolonhesa de atum	Estufado de ervilhas	Puré de batata	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
23	Creme de feijão-verde	Lasanha de carne	Lasanha vegetariana	Massa para lasanha	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
26	Sopa de nabiças	Nuggets de frango no forno	Croquetes vegetarianos com grão-de-bico	Massa esparguete	Alface, couve-roxa e cenoura	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
27	Sopa camponesa (couve com feijão)	Bolonhesa de atum	Tomate recheado com tofu e legumes	Massa fusili ¹	Feijão-verde, cenoura e curgete	Fruta da época
28	Creme de cenoura	Febras estufadas	Massa siciliana com grão-de-bico	Arroz colorido	Alface, pepino e beterraba	Fruta da época
29	Sopa de feijão verde	Bacalhau à Brás	Legumes à Brás	Batata palha	Tomate, pepino e milho	Fruta da época
30	Creme de legumes	Bifes de peru com limão	Ervilhas estufadas com cogumelos	Arroz branco	Cenoura, couve-flor e ervilhas	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 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.