

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JUNHO/2023

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

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
<b>Fim de semana</b>				
5ª Feira 1/06/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	<b>Paloco</b> <sup>4</sup> à brás <sup>3</sup> (migas de <b>paloco</b> <sup>4</sup> , batata palha, <b>ovo</b> <sup>3</sup> )	<b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 2/06/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2 + feijão-verde triturada)	Feijoada ( carne de vaca e porco estufada) com arroz branco	<b>Couve, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 5/06/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	Frango assados com <b>massa, espiral</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, tomate, cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 6/06/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	<b>Abrotea</b> <sup>4</sup> ( <b>posta</b> ) assada com batata assada	<b>Couve flor, curgete e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
4ª Feira 7/06/23	Nabiças (base triturada*1 guarnecida com nabiça e nabo)	Carne picada porco com arroz de ervilha	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 8/06/23		Feriado		
6ª Feira 9/06/23	Brócolos (base triturada*1 guarnecida com brocolos)	<b>Hamburguer de vaca</b> <sup>1,2,3,6,10,12</sup> com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, pepino e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 12/06/23	Creme de Abobora (base triturada*2 + abobora triturada)	Arroz de pato	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 13/06/23	Feijão-Verde (base triturada*1 guarnecida com feijão-verde)	Salada de feijão frade, <b>atum</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> cozido com batata	<b>Feijão-verde, cenoura e couve-flor</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
4ª Feira 14/06/23	Couve (base triturada*1 guarnecida com couve)	Coxa de frango assada com <b>massa, cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	<b>Brocolos, couve-flor e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 15/06/23	Creme de Cenoura (base triturada*1 + curgete e cenoura triturada)	<b>Filetes de Pescada</b> <sup>4</sup> gratinados com arroz de ervilha	<b>Brocolos, cenoura e cougete</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 16/06/23	Grão de Bico (base triturada*1 +grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)	Bife de peru com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	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**<sup>12</sup> no refeitório escolar

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



MÊS/ANO: JUNHO/2023

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

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
<b>Fim de semana</b>				
2ª Feira 19/06/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2 + feijão-verde triturada)	<b>Chili (carne picada vaca/porco)</b> com arroz branco	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 20/06/23	Caldo Verde (base triturada*2 guarnecida c/ couve)	<b>Bacalhau<sup>4</sup> à Gomes de Sá<sup>3</sup></b> (bacalhau desfiado, batata cozida, ovo <sup>3</sup> )	<b>Alface, tomate e pepino</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
4ª Feira 21/06/23	Creme de Alho Francês (base triturada*2 + alho francês triturado)	Lombo de porco estufado com arroz branco	<b>Cenoura, brocolos, couve</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 22/06/23	Grão de Bico (base triturada*1 + grão e abóbora triturados guarnecida grão inteiro)	Posta de <b>pescada<sup>4</sup></b> no forno com batata assada	<b>Courgette, feijão verde, cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca / Gelatina Vegetal
6ª Feira 23/06/23	Agrião (base triturada*1 + guarnecida c/agrião)	Peru assado com arroz colorido (cenoura, ervilha e milho)	<b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
2ª Feira 26/06/23	Creme de Ervilhas (base triturada*2 + ervilhas trituradas)	Hambúrguer (vaca) <sup>1,2,3,6,10,12</sup> com <b>massa, esparguete</b> <sup>1</sup>	<b>Alface, cenoura e tomate</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
3ª Feira 27/06/23	Couve-Flor (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida c/couve-flor)	<b>Maruca<sup>4</sup></b> (Posta) cozida com <b>ovo<sup>3</sup></b> e batata cozida	<b>Feijão-verde, couve-flor e cenoura</b>	Fruta da Epoca/ Pudim <sup>7</sup>
4ª Feira 28/06/23	Espinafre (base triturada*1 + curgete triturada guarnecida espinafre)	Perna de frango estufada com arroz de ervilha	<b>Broculo, cenoura e couve</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
5ª Feira 29/06/23	Camponesa (Couve com Feijão) (base triturada*2 guarnecida com feijão inteiro, cenoura e couve)	<b>Posta de abrotea<sup>4</sup></b> assada e batata assada	<b>Alface, tomate e cenoura</b> <sup>12</sup>	Fruta da Epoca
6ª Feira 30/06/23	Creme de Feijão-Verde (base triturada*2 + feijão-verde triturada)	<b>Lasanha</b> <sup>1,7</sup> de carne	<b>Alface, tomate e pepino</b> <sup>12</sup>	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**<sup>12</sup> no refeitório escolarEsta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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.**