

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Julho 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
3	Creme de abóbora	Jardineira (vaca e porco aos cubos)	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Batata	Cenoura, ervilhas e tomate	Fruta da época
4	Sopa de cenoura e alho-francês	Salada de feijão frade, atum e ovo cozido ^{3,4}	Salada de feijão-frade ¹²	Massa	Feijão frade, milho e cenoura	Fruta da época
5	Sopa de coentros	Panados de frango no forno ^{1,3}	Salada Mexicana (ervilha, feijão e legumes)	Arroz de cenoura	Alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
6	Creme de ervilhas	Perca no forno (posta) ⁴	Salada de feijão-frade ¹²	Batata no forno	Feijão-verde, cenoura e brócolos	Fruta da época
7	Sopa de couve	Arroz de pato	Salteado de espinafres com soja ⁶	Arroz branco	Alface, milho e pepino	Fruta da época
10	Sopa de feijão-verde	Maruca assada (posta) ⁴	Beringela recheada (soja e legumes) ⁶	Arroz de tomate	Cenoura, beterraba e pepino	Fruta da época
11	Creme de brócolos	Febras de porco estufadas	Favas estufadas com tofu ⁶	Puré de batata	Curgete, Pimento e Cenoura	Fruta da época
12	Sopa camponesa	Strogonoff de frango com cogumelos ⁷	Strogonoff com cogumelos (seitán) ^{1,6}	Massa espirais ¹	Alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
13	Creme de alho-francês	Bacalhau no forno com broa ^{4,1} e ovo cozido ³	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata a murro	Alface, pepino e tomate	Fruta da época
14	Sopa de peixe / Sopa de abóbora	Bifes de peru com limão	Lentilhas estufadas com legumes	Massa fusili ¹	Pepino, milho e tomate	Fruta da época
17	Sopa de grão-de-bico	Pescada estufada (posta) ⁴	Tofu grelhado ⁶	Migas de arroz, couve e feijão-frade	Feijão-frade, couve e cenoura	Fruta da época
18	Sopa de feijão-verde	Pernil assado	Seitán assado com legumes	Batata no forno	Alface, milho e pepino	Fruta da época
19	Creme de ervilhas	Coxa de frango estufada	Soja estufada ⁶	Massa fusilli ¹	Ervilha, tomate e cenoura	Fruta da época
20	Caldo Verde	Empadão de atum (desfiado) ^{3,4}	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Arroz branco	Alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
21	Sopa de espinafres	Ovos escalfados com ervilhas ³	Salada de grão-de-bico com ervilha	Puré de batata	Alface, pepino e milho	Fruta da época
24	Creme de cenoura	Massada de peixe ⁴	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa cotovelos ¹	Curgete, cenoura e pimento	Fruta da época
25	Sopa de feijão-verde	Hambúrguer (vaca e porco)	Feijoada vegetariana ⁶	Arroz branco	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
26	Sopa de peixe / Sopa de alho francês	Costeletas de cebolada	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa esparguete ²	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
27	Sopa de couve-flor	Bacalhau à Brás ⁴	Legumes à Brás	Batata palha	Alface, pepino e tomate	Fruta da época
28	Sopa de nabiças	Arroz à valenciana com brócolos	Feijoada vegetariana	Arroz branco	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época
31	Creme de ervilhas	Arroz de pato	Soja estufada	Arroz branco	Alface, cenoura e tomate	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 Tremoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas. Fruta da época: serão fornecidas 3 variedades ou mais