

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Julho

Entidade Fornecedora: Fundação Lar Santa Margarida

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	SOBREMESA
3	Sopa de cenoura e ervilhas	Arroz de atum ¹²	Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz	Alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época
4	Sopa de couve-flor	Febras de porco estufadas ¹² com massa ^{1,3} macarrão	Favas estufadas ¹² com tofu e massa ^{1,3} macarrão	Grão, couve e cenoura	Fruta da época
5	Sopa de espinafres	Coxas de frango no forno com arroz de alho	Hamburger ^{1,3} vegetariano (grão de bico ^{6,12,13}) com arroz alho	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
6	Sopa feijão seco	Abrótea ⁴ estufada ¹² com ovo ³ e massa ^{1,3} espiral	Soja ⁶ estufada ¹² com massa ^{1,3} espiral	Tomate alface e rúcula	Fruta da época
7	Sopa de nabiça	Vaca estufada ¹² (fatiada) com batata cozida e ervilhas	Legumes estufados ¹² com batata cozida e ervilhas	Couve roxa e beterraba	Fruta da época
8/9					
10	Sopa de legumes	Lombo de porco estufado ¹² com arroz de tomate	Arroz de tomate com seitan ^{1,6} estufado ¹²	Tomate, pepino e milho	Fruta da época
11	Sopa de feijão-verde	Abrótea ⁴ cozida com batata, grão e cenoura	Tomate recheado (tofu ⁶ e legumes) com batata, grão e cenoura	Alface, milho, rúcula	Fruta da época
12	Creme de favas	Peito de peru no forno ¹² com massa ^{1,3} cotovelo	Croquetes ¹ (grão de bico ^{6,12,13}) vegetarianos com batata cozida e legumes	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	Fruta da época
13	Sopa de feijão-verde	Pescada ⁴ no forno ¹² com ovo ³ e arroz de cenoura	Lentilhas estufadas ¹² com arroz de cenoura	Alface, tomate e beterraba	Fruta da época
14	Sopa de espinafres	Macarronada ^{1,3,12} de vaca e porco (porco e vaca aos cubos)	Ervilhas estufadas ¹² com cogumelos e arroz de alho	Feijão-verde e cenoura	Fruta da época
15/16					
17	Sopa de cenoura e ervilhas	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa ¹² (vaca e porco)	Esparguete ^{1,3} à bolonhesa ¹² vegetariana (soja ⁶ e cogumelos)	Alho francês, couve e cenoura	Fruta da época
18	Sopa de feijão-verde	Maruca ⁴ cozida com batata	Tofu ⁶ estufado ¹² com batata e abóbora	Feijão-verde e cenoura	Fruta da época
19	Creme de grão	Coxas de frango com arroz feijão ^{6,12,13}	Croquetes ¹ (grão de bico ^{6,12,13}) vegetarianos com arroz feijão ^{6,12,13}	Brócolos e couve flor e cenoura	Fruta da época
20	Sopa Juliana	Massinha ^{1,3} (cotovelo) de peixe ⁴ e ovo ³	Bolonhesa ¹² de lentilhas (massa ^{1,3} cotovelo)	Alface, e beterraba	Fruta da época
21	Sopa de espinafres	Lombo de porco estufado ¹² com arroz de cenoura	Ervilhas estufadas ¹² com cogumelos e arroz de alho	Couve roxa, milho e cenoura	Fruta da época
22/23					
24	Sopa de feijão-verde	Macarronada ^{1,3,12} de porco com ervilhas, cenoura e cogumelos	Macarronada ^{1,3} de seitan ^{1,6} e cogumelos	Tomate e pepino e cenoura	Fruta da época
25	Caldo verde	Douradinhos ^{1,4 (2,3,6,7,9,14)} no forno com arroz de feijão ^{6,12,13}	Beringela recheada com legumes e arroz de feijão ^{6,12,13}	Alface, rúcula e couve roxa	Fruta da época
26	Sopa de abóbora e espinafres	Frango estufado ¹² com massa ^{1,3} <i>fuzilli</i>	Lentilhas estufadas ¹² com legumes e massa ^{1,3} <i>fuzilli</i>	Alface, beterraba e milho	Fruta da época
27	Sopa de grão-de-bico	Pescada ⁴ no forno com ovo ³ cozido e batata cozida	Salada de grão-de-bico ^(6,12,13) com ervilhas e batata cozida	Cenoura e feijão-verde	Fruta da época
28	Sopa de agrião	Vaca estufada ¹² com arroz de cenoura	Tofu ⁶ estufado ¹² com arroz de cenoura	Couve, cenoura e milho	Fruta da época
29/30					
31	Creme de couve-flor	Febras de porco estufadas ¹² com massa ^{1,3} espiral	Seitan ^{1,6} estufado ¹² com cogumelos e massa ^{1,3} espiral	Tomate e cenoura ralada	Fruta da época

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixe, (5) Amendãos, (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.
- Os legumes quando temperados com vinagre contêm dióxido de enxofre e sulfitos (12). Esta substância é inofensiva para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa pode sofrer alterações por motivos técnicos e funcionais.