

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: Setembro 2023

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB
1	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	68,4	Nuggets (frango) <sup>1,6,7</sup> com arroz	299/369	Soja <sup>6</sup> estufada com arroz	282/299	Brócolos, couve-flor e cenoura	109/114	Fruta da época	40/44
2/3										
4	Sopa de nabijas <sup>12</sup>	68,4	Empadão de atum <sup>4</sup> com arroz	164/180	Arroz de lentilhas e legumes	126/152	Tomate, milho e pepino	25/28	Fruta da época	40/44
5	Creme de cenoura <sup>12</sup>	66,0	Perna de frango estufada com cenoura massa esparguete <sup>1</sup>	299/369	Tofu <sup>6</sup> estufado com abóbora e massa esparguete <sup>1</sup>	173/208	Brócolos, cenoura e couve-flor	109/114	Fruta da época	40/44
6	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	83,3	Calamares <sup>1,2,3,4,7,14</sup> com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	279/303	Feijão estufado com cenoura e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	349/386	Alface, couve-roxa e pepino	22/22	Fruta da época	40/44
7	Creme de favas <sup>12</sup>	83,3	Jardineira de vaca (batata cozida)	210/243	Jardineira de seitan <sup>6</sup> (batata cozida)	197/230	Alface, cenoura e coentros	26/28	Fruta da época	40/44
8	Sopa Juliana (couve lombarda) <sup>12</sup>	72	Massada de peixe (redfish <sup>4</sup> , lulas <sup>14</sup> e massa cotovelo <sup>1,3</sup> )	404/430	Massada siliciana (grão de bico e massa cotovelo <sup>1,3</sup> )	282/299	Cenoura, milho e beterraba	109/114	Fruta da época/Gelatina <sup>7</sup>	40/44/68
9/10										
11	Creme de legumes <sup>12</sup>	68,4	Hamburguer de aves <sup>1,6,12</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	161/176	Feijão preto estufado com legumes e massa esparguete <sup>1</sup>	180/203	Tomate, pepino e orégãos	26/26	Fruta da época	40/44
12	Sopa grão-de-bico <sup>12</sup>	82,3	Abrotea <sup>4</sup> (posta) com ovo <sup>3</sup> e batata cozido	320/363	Grão-de-bico com batata cozida	415/448	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	25/27	Fruta da época	40/44
13	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	68,4	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos <sup>1,3</sup>	203/251	Soja <sup>6</sup> estufada com massa lacinhos <sup>1,3</sup>	199/241	Cenoura, couve-roxa e alface	122/122	Fruta da época	40/44
14	Sopa Camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	83,3	Pescada espiritual com batata palha <sup>1,4,6,7,10</sup>	404/430	Legumes salteados com feijão e batata-palha <sup>1,6,7,10</sup>	163/193	Alface, tomate, pepino e orégãos	30/30	Fruta da época	40/44
15	Sopa de agrião <sup>12</sup>	68,4	Feijoada (vaca e porco) com arroz	199/241	Feijoada de tofu <sup>6</sup> com arroz	191/208	Feijão, couve e cenoura	27/30	Fruta da época	40/44
16/17										
18	Sopa de Espinafres <sup>12</sup>	89,1	Filetes de pescada panados <sup>1,4</sup> no forno com arroz de ervilha	76/89	Rissóis de tofu e espinafres <sup>1,6</sup> no forno com arroz de ervilha	197/230	Cenoura, brócolos e feijão-verde	27/30	Fruta da época	40/44
19	Creme de cenoura <sup>12</sup>	83,3	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa (carne de vaca)	210/243	Bolonhesa de seitan <sup>1,6</sup> e cogumelos (esparguete)	163/193	Milho, beterraba e alface	122/122	Fruta da época	40/44
20	Sopa de couve-lombarda <sup>12</sup>	72,0	Salada de feijão-frade, atum <sup>4</sup> , ovo cozido <sup>3</sup> com batata cozida e salsa	404/430	Salada de feijão frade com batata cozida e salsa	126/152	Tomate, pepino e couve roxa	22/22	Fruta da época/ Iogurte <sup>7</sup>	40/44/89
21	Creme de abóbora <sup>12</sup>	68,4	Frango estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	299/369	Massa siliciana (grão-de-bico e massa espiral <sup>1,3</sup> )	126/152	Cenoura, couve-de-bruxelas e ervilhas	17	Fruta da época	40/44
22	Sopa de grão de bico <sup>12</sup>	81,8	Pescada espiritual com batata palha <sup>1,4,6,7,10</sup>	404/430	Tofu <sup>6</sup> espiritual com batata palha <sup>1,6,7,10</sup>	282/299	Alface, tomate e pepino	109/114	Fruta da época	40/44
23/24										
25	Sopa Couve-flor <sup>12</sup>	82,4	Almondegas de aves <sup>1,6,12</sup> com molho de tomate e arroz	199/241	Hamburguer de espinafres <sup>1</sup> com arroz	191/208	Alface, pepino e beterraba	22/22	Fruta da época	40/44
26	Creme de favas <sup>12</sup>	83,3	Pescada estufada <sup>4</sup> (posta) com batata	299/369	Cogumelos estufados com legumes e batata cozida	415/448	Brócolos, ervilhas e cenoura	17/17	Fruta da época/Gelatina <sup>7</sup>	40/44/68
27	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	85,0	Rolo de carne (vaca) assado com massa espiral <sup>1,3</sup>	279/303	Tofu <sup>6</sup> salteado com tomate e massa espiral	199/241	Tomate, cenoura e beterraba	25/2	Fruta da época	40/44
28	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	83,3	Calamares assados <sup>1,2,3,4,7,14</sup> com arroz de ervilhas	210/243	Soja <sup>6</sup> estufada com arroz de ervilhas	163/193	Alface, pepino e milho	122/122	Fruta da época	40/44
29	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	68,4	Rancho (vaca e porco) com massa cotovelinho <sup>1,3</sup>	404/430	Rancho vegetariano (grão-de-bico) com massa cotovelinho <sup>1,3</sup>	191/208	Grão, couve lombardo e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
30										

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

