

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



SETEMBRO de 2023

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
18	Camponesa – Couve c/ feijão (couve, feijão e cabeça nabo)	Nuggets de frango c/ arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e tomate	Maçã
19	Agrião (agrião, cenoura e chuchu)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Alface, cenoura e beterraba	Banana
20	Creme de ervilhas (ervilhas cenoura e chuchu)	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	Bolonhesa de lentilhas	Alface, pepino e couve roxa	Laranja
21	Espinafres (espinafres, cenoura e chuchu)	Salmão ⁴ assado (posta) no forno c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Alface, tomate e cenoura ralada	Maçã/Gelatina
22	Feijão Verde (chuchu, nabiça e curgete)	Coxa de frango estufada c/ arroz branco	Soja ⁶ estufada c/ arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura	Nectarina
23/24	FIM DE SEMANA				
25	Creme de cenoura (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ⁴ c/ arroz branco	Arroz de lentilhas e legumes	Alface, milho e pepino	Kiwi
26	Nabiça (nabiça, abóbora e curgete)	Perna de frango estufada c/ massa esparguete ¹	Seitan ^{1,6} estufado c/ massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura	Banana
27	Alho-francês (alho-francês, cenoura e curgete)	Calamares ^{2,3,4,6,7,10,12,14} c/arroz colorido (cenoura ervilhas e milho)	Croquetes vegetarianos c/ arroz colorido (cenoura ervilhas e feijão verde)	Alface, cenoura e ervilhas	Pera
28	Abóbora e Espinafres (espinafres, abóbora e chuchu)	Jardineira (vaca) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Cenoura, ervilhas e feijão verde	Maçã/logurte ⁷
29	Juliana (couve, cenoura e abóbora)	Massada de peixe ⁴ c/ massa cotovelo ¹	Massa siciliana (Grão-de-Bico)	Alface, tomate e cenoura	Melão

Nota: Será servido pão á refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficência, podendo sobrevir alterações.

ANO LETIVO _ 2023 /2024