

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: SETEMBRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
4	ESPINAFRES ¹²	NUGGETS DE FRANGO ^{1,6,7} C/ARROZ DE CENOURA	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MAÇA
5	AGRIÃO ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE C/ATUM ⁴ , OVO E BATATA COZIDA	TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA	GELATINA/FRUTA
6	CREME DE ERVILHAS ¹²	ESPARGUETE ¹ À BOLONHESA	CENOURA, COUVE ROXA E PEPINO	PERA
7	CAMPONESA C/FEIJÃO MANTEIGA ¹²	SALMÃO ⁴ ASSADO C/BATATA COZIDA	BETERRABA, CENOURA RALADA E TOMATE	BANANA
8	CREME DE FEIJÃO VERDE ¹²	COXA DE FRANGO ESTUFADA C/ARROZ BRANCO	BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA	MELANCIA
9				
10				
11	NABIÇA ¹²	EMPADÃO DE ATUM ⁴ C/ARROZ	TOMATE, MILHO E PEPINO	MAÇA
12	CREME DE CENOURA ¹²	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS C/MASSA ESPARGUETE ¹ E CENOURA	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR	PERA
13	ABÓBORA E ESPINAFRES ¹²	CALAMARES ^{1,2,3,4,7,14} C/ARROZ COLORIDO (BETERRABA, CENOURA E MILHO)	ALFACE, COUVE ROXA E PEPINO	LARANJA
14	CREME DE FAVAS ¹²	JARDINEIRA DE VACA C/ BATATA COZIDA	ALFACE, CENOURA E COENTROS	BANANA
15	JULIANA C/COUVE LOMBARDA ¹²	MASSADA DE PEIXE ⁴ (RED-FISH) C/ MASSA COTOVELO ¹	TOMATE, BETERRABA E ALFACE	IOGURTE/FRUTA
16				
17				
18	CREME DE LEGUMES ¹²	HAMBÚRGER (AVES) C/ESPARGUETE ¹	ALFACE, TOMATE E PEPINO	MAÇA
19	SOPA CAMPONESA ¹²	BACALHAU À BRAS ^{3,4,7} C/BATATA PALHA	TOMATE, MILHO E PEPINO	PERA
20	CREME DE ALHO FRANCÊS ¹²	LOMBO DE PORCO ESTUFADO C/MASSA LACINHOS ¹	CENOURA, COUVE-ROXA E ALFACE	BANANA
21	GRÃO DE BICO ¹²	ABRÓTEA ⁴ C/OVO ³ COZIDO COM BATATA COZIDA	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE FLOR	LARANJA
22	AGRIÃO ¹²	FEIJOADA (VACA E PORCO AOS CUBOS) COM ARROZ	TOMATE, PEPINO E MILHO	MELANCIA
23				
24				
25	ESPINAFRES ¹²	FILETES DE PESCADA ⁴ NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO	CENOURA, BRÓCULOS, E FEIJÃO VERDE	MELÃO
26	CREME DE CENOURA ¹²	ESPARGUETE ¹ À BOLONHESA	MILHO, BETERRABA E ALFACE	MAÇA
27	COUVE- LOMBARDA ¹²	FEIJÃO FRADE ATUM ⁴ OVO COZIDO ³ , SALSA E BATATA	TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA	IOGURTE/FRUTA
28	CREME DE ABÓBORA ¹²	FRANGO ESTUFADO COM ESPIRAIS ¹	CENOURA COZIDA, COUVE BRUXELAS E ERVILHAS	PERA
29	GRÃO DE BICO ¹²	PESCADA Espiritual ^{1,4,6,7,10} C/ BATATA PALHA	TOMATE, ALFACE E PEPINO	LARANJA
30				

Bebida: ÁGUA PÃO: CENTEIO

A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²ovos, ³peixe e produtos à base de peixe, ⁴amendoins, ⁵soja e produtos à base de soja, ⁶leite e produtos à base de leite, ⁷frutos de casca rija, ⁸aipo, ⁹dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰sésamo, ¹¹mostarda, ¹²tremoços, ¹³crustáceos e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.