

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: setembro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA					COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
11	Sopa de espinafres	73	Nuggets1,3 de frango no forno com arroz de cenoura	188,4	Croquetes de grão-de-bico com arroz de cenoura	198,85	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	11	Melão	12,8
12	Sopa de agrião	86,7	Salada de feijão-frade, atum4 , ovo3 , batata e salsa picada	408,05	Salada de feijão-frade com batata cozida e salsa picada	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Laranja/Gelatina de origem vegetal ¹	25,3 ou 45,8
13	Creme de ervilhas	82,4	Esparguete1 à boloheza (carne de vaca)	227,05	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete1	276,95	Salada de cenoura, cove roxa e pepino ¹²	21,5	Pêra	25,3
14	Sopa camponesa (feijão+manteiga)	83,3	Salmão assado4 (posta) com batata cozida	369,85	Tofu assado6 com batata cozida	202,8	Salada de beterraba, cenoura raladas e tomate ¹²	20,55	Banana	42,1
15	Creme de feijão-verde	68,4	Coxa de frango estufada com arroz branco	367,45	Soja6 estufada com arroz branco	285,65	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	24,85	Maçã	41
16/17										
18	Sopa de nabiças	89,1	Empadão de atum4 com arroz branco	324,45	Arroz de lentilhas e legumes	324,85	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	101	Maçã	41
19	Creme de cenoura com ervilhas	72	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete1	368,4	Tofu6 estufado com abóbora com massa esparguete1	231,45	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	24,85	Banana	42,1
20	Sopa de abóbora e espinafres	85	Calamares1,3,4 fritos com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	314,6	Croquetes1 de grão-de-bico com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	295,05	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	17,9	logurte7 ou maçã	88,8 ou 41
21	Creme de favas	82,4	Jardineira (vaca) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana (seitán1,6) com batata cozida	205,1	Salada de alface, cenoura e	9,2	Pera	25,3

							coentros ¹²			
22	Sopa juliana (couve lombarda)	87,6	Massada¹ de peixe⁴ (red fish e lulas) com masa cotovelos¹ e ervilhas	230,9	Massada siciliana (grão-de-bico) com massa cotovelos¹	186,75	Salada de tomate, beterraba e alface ¹²	16,95	Clementina	28,7
23/24										
25	Creme de legumes	81,8	Hambúrgueres grelhados (aves)¹ com massa esparguete¹	294,1	Hambúrguer¹ de grão-de-bico com massa esparguete¹	200,55	Salada de tomate, pepino e oregãos ¹²	8,2	Maçã	41
26	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	Bacalhau⁴ à Brás³ com batata palha	328,25	Legumes à brás³ (feijão manteiga) com batata palha	381,25	Salada de alface, tomate, pepino ¹²	11	Melão	12,8
27	Creme de alho francês	76,7	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos¹	307,55	Soja⁶ estufada com massa lacinhos¹	298,45	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	21	Pera	25,3
28	Sopa de grão-de-bico	79,4	Abrótea⁴ cozida com ovo³ cozido e batata cozida	242,5	Feijão preto com legumes e batata cozida	320,7	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	23,6	Banana	42,1
29	Sopa de agrião	86,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (tofu⁶) com arroz branco	249,35	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	101	Laranja	23,3
30/1										

Oferta de pão de mistura diariamente

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior