

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: Setembro/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes)	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção)	LEGUMES (Adequados à ementa)	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce)
1	Sopa de couve	Rojões de Porco Estufados c/ Arroz de Feijão e Legumes	Couve lombarda	Fruta da época
2/3				
4	Sopa de Bróculos	Hamburguer (vaca e porco) c/ massa esparguete ¹ de tomatada	Alface, tomate e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
5	Sopa de cenoura	Filetes ^{1,3} de Pescada ⁴ no forno c/batata assada	Bróculos, cenoura e curgete (vinagre ¹²)	Fruta da época
6	Sopa de nabijas	Perna de Frango assado c/ Migas de arroz, couve e feijão frade	Alface, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época
7	Sopa camponesa (Couve com feijão)	Corvina ⁴ assada (posta) c/ Batatas Cozidas e molho de cebolada	Feijão-verde, milho e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Gelatina
8	Sopa de Legumes	Pá de porco Estufada c/ cenoura e alho francês (fatiada) e massa espiral ¹	Alface, alho-francês e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época
9/10				
11	Sopa de espinafres	Medalhões ^{1,3} de Frango c/ arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
12	Sopa de Agrião	Salada de feijão-frade, atum ⁴ (desfiado), batata e ovo ³ cozido	Tomate, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Gelatina
13	Creme de ervilhas	Massa ¹ à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada c/ esparguete)	Cenoura, couve-roxa e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
14	Sopa camponesa (Couve com feijão)	Perca ⁴ (à posta) grelhada c/batata cozida	Alface, tomate e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
15	Sopa de feijão-verde	Perna de Frango grelhado c/ Arroz de legumes (couve lombarda, cenoura e ervilhas)	Couve lombarda, cenoura e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
16/17				
18	Sopa de nabijas	Arroz de forno c/ atum ⁴ (desfiado) e legumes	Tomate, milho e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
19	Sopa de cenoura	Perna de frango estufada c/cenoura e massa esparguete ¹	Bróculos, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época
20	Sopa de Abóbora e espinafres	Tiras de pota ⁴ estufadas c/ Arroz branco	Alface, couve-roxa e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
21	Creme de favas	Jardineira de Vaca (carne de vaca estufada c/ batatas, cenoura e ervilhas)	Alface, cenoura e ervilhas (vinagre ¹²)	Fruta da época
22	Sopa Juliana	Massada ¹ de Peixe (pescada e red-fish ⁴ estufados)	Alface, beterraba e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época/ logurte ⁷
23/24				
25	Creme de legumes	Hamburguer (vaca) c/ massa esparguete ¹	Tomate, pepino e oregão (vinagre ¹²)	Fruta da época
26	Sopa camponesa (Couve com feijão)	Paloco ⁴ à Brás (paloco refogado, envolvido com batata, cebola e ovo ³ mexido)	Alface, tomate, pepino e oregão (vinagre ¹²)	Fruta da época
27	Sopa de agrião	Feijoada à Portuguesa (Carne de Vaca e porco aos cubos estufadas c/ feijão, couve e arroz branco)	Tomate, pepino e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época
28	Sopa de grão-de-bico	Abrótea ⁴ (à posta) c/ ovo cozido e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Maçã assada sem açúcar
29	Creme de alho-francês	Perna de Frango grelhado c/ Arroz de espinafres	Alface, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época
30				

Nota: A ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações. | Bebida: água

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm glúten ² crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.