

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês de setembro 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

| DIA DO MÊS | COMPOSIÇÃO DA EMENTA             |   |  |  |  |
|------------|----------------------------------|---|--|--|--|
|            | SOPA<br>(base: mínimo 3 legumes) | PRATO   | PRATO VEGETARIANO  | LEGUMES                                      | FRUTA/SOBREMESA                                |
| 1          | Creme de feijão verde            | Coxa de frango estufada com arroz branco  | Soja <sup>6</sup> estufada com arroz branco                                | Brócolos, couve flor e cenoura               | Fruta da época                                 |
| 2/3        | <b>FIM DE SEMANA</b>             |   |  |  |  |
| 4          | Sopa de nabiça                   | Empadão (arroz) de <b>atum</b> <sup>4</sup>   | Arroz de lentilhas e legumes   | Tomate, milho e pepino                       | Fruta da época                                 |
| 5          | Creme de cenoura                 | Peito de frango estufado com cenoura e <b>massa esparguete</b> <sup>1,3</sup>                             | <b>Tofu</b> <sup>6</sup> estufado com abóbora                              | Brócolos, couve flor e cenoura               | Fruta da época                                 |
| 6          | Sopa de abóbora e espinafres     | <b>Douradinhos pescada</b> <sup>1,3,4</sup> com arroz colorido (ervilha, cenoura e milho)                 | Croquetes de grão de bico e arroz colorido                                 | Alface, couve roxa e pepino                  | Fruta da época                                 |
| 7          | Creme de favas                   | Jardineira (vaca) com batata cozida   | Jardineira vegetariana ( <b>seitan</b> <sup>6</sup> ) com batata cozida    | Alface, cenoura e coentros                   | Fruta da época                                 |
| 8          | Sopa juliana (couve lombarda)    | Massada ( <b>massa cotovelo</b> <sup>1,3</sup> ) de peixe ( <b>red-fish</b> e <b>lulas</b> <sup>4</sup> ) | Massada siciliana (grão de bico)   | Tomate, beterraba e alface                   | Fruta da época/<br>gelatina                    |
| 9/10       | <b>FIM DE SEMANA</b>             |   |  |  |  |
| 11         | Creme de legumes                 | Hambúrguer (aves) com <b>massa esparguete</b> <sup>1,3</sup>  | Hambúrguer (grão de bico) com <b>massa esparguete</b> <sup>1,3</sup>       | Tomate, pepino e orégãos                     | Fruta da época                                 |
| 12         | Sopa camponesa (feijão manteiga) | <b>Paloco à brás</b> <sup>3,4</sup> (batata palha)  | Legumes (feijão manteiga) à <b>brás</b> <sup>3</sup> (batata palha)        | Alface, tomate pepino e orégãos              | Fruta da época                                 |
| 13         | Creme de alho francês            | Lombo de porco estufado (cubos) com <b>massa lacinhos</b> <sup>1,3</sup>                                  | <b>Soja</b> <sup>6</sup> estufada com <b>massa lacinhos</b> <sup>1,3</sup> | Cenoura, couve roxa e alface                 | Fruta da época                                 |
| 14         | Sopa de grão de bico             | <b>Abrótea</b> <sup>4</sup> com <b>ovo</b> <sup>3</sup> e batata cozidos                                  | Feijão preto com legumes   | Feijão verde, cenoura e couve flor           | Fruta da época                                 |
| 15         | Sopa de agrião                   | Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco  | Feijoada vegetariana ( <b>tofu</b> <sup>6</sup> ) e arroz branco           | Tomate, pepino e milho                       | Fruta da época                                 |
| 16/17      | <b>FIM DE SEMANA</b>             |   |  |  |  |
| 18         | Sopa de espinafres               | <b>Filete de pescada panado</b> <sup>1,3,4</sup> no forno com arroz de feijão                             | Hambúrguer (feijão) com arroz  | Cenoura, brócolos e feijão verde             | Fruta da época                                 |
| 19         | Creme de cenoura                 | <b>Lasanha</b> <sup>1,3,7</sup> (vaca)  | <b>Lasanha</b> <sup>1,3,7</sup> de ervilhas                                | Milho, beterraba e alface                    | Fruta da época                                 |
| 20         | Sopa de couve lombarda           | Salada de feijão frade, <b>atum</b> <sup>4</sup> , <b>ovo</b> <sup>3</sup> , batata                       | Salada de feijão frade, batata   | Tomate, pepino e couve roxa                  | Fruta da época/<br><b>iogurte</b> <sup>7</sup> |
| 21         | Creme de abóbora                 | Frango estufado com <b>massa espiral</b> <sup>1,3</sup>   | <b>Massa siciliana</b> <sup>1,3</sup> (grão de bico)                       | Cenoura cozida, couve de bruxelas e ervilhas | Fruta da época                                 |
| 22         | Sopa de grão de bico             | <b>Maruca</b> <sup>4</sup> assada com batata cozida   | <b>Tofu</b> <sup>6</sup> assado com batata cozida                          | Tomate, alface e pepino                      | Fruta da época                                 |

| DIA DO MÊS   | COMPOSIÇÃO DA EMENTA             |   |   |                                    |                             |
|--------------|----------------------------------|---|---|------------------------------------|-----------------------------|
|              | SOPA<br>(base: mínimo 3 legumes) | PRATO   | PRATO VEGETARIANO   | LEGUMES                            | FRUTA/SOBREMESA             |
| <b>23/24</b> | <b>FIM DE SEMANA</b>             |   |   |                                    |                             |
| 25           | Sopa de couve flor               | Almondegas (aves) com molho de tomate e arroz branco                      | Almondegas (grão de bico) com molho de tomate e arroz branco                | Alface, pepino e beterraba ralada  | Fruta da época              |
| 26           | Creme de favas                   | <b>Pescada</b> <sup>4</sup> estufada com batata cozida                    | Beringela recheada com <b>soja</b> <sup>6</sup> , legumes e cogumelos       | Brócolos, ervilhas e cenoura       | Fruta da época/<br>gelatina |
| 27           | Sopa camponesa (feijão manteiga) | Rolo de carne (vaca) com <b>massa espiral</b> <sup>1, 3</sup>             | Tomate recheado com <b>tofu</b> <sup>6</sup>                                | Tomate, denoura e beterraba ralada | Fruta da época              |
| 28           | Sopa de espinafres e abóbora     | <b>Pota</b> <sup>4</sup> (rodela) no forno com arroz de ervilhas          | Caldeirada de <b>soja</b> <sup>6</sup>                                      | Alface, pepino e milho             | Fruta da época              |
| 29           | Creme de alho francês            | Rancho (vaca e porco aos cubos) com <b>massa cotovelo</b> <sup>1, 3</sup> | Rancho vegetariano (grão de bico) com <b>massa cotovelo</b> <sup>1, 3</sup> | Alface, cenoura e couve roxa       | Fruta da época              |
| <b>30</b>    | <b>FIM DE SEMANA</b>             |   |   |                                    |                             |

**Fichas Técnicas:** Estão disponíveis para consulta. 5

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: <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 rijas, <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

**Pão:** Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

**Bebida:** Água

**Fruta da época: Primavera/ verão** – ananás, banana, maçã, pêra, nêspersas, morango, cereja, pêssego, ameixa, melão, meloa, melancia