

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: SETEMBRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES/HORTÍCOLAS	FRUTA/SOBREMESA
2ª Feira 18/09/23	Sopa de Legumes (batata, courgete, cenoura, ervilhas)	Hambúrguer no Forno com Arroz	Alface, tomate e pepino	Maçã Vermelha
3ª Feira 19/09/23	Sopa de Nabiça (batata, cenoura, courgette, nabiça)	Massada de Peixe⁴	Ervilhas, feijão verde e cenoura	Laranja
4ª Feira 20/09/23	Canja	Arroz de Frango	Alface, tomate e cenoura	Pêra
5ª Feira 21/09/23	Sopa de Feijão Verde (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Salada Russa³	Alface, tomate e pepino	Pudim¹ / Maçã Vermelha
6ª Feira 22/09/23	Sopa de Feijão Seco (batata, courgete, cenoura, feijão)	Perú no Forno com Espirais¹	Alface, tomate e cenoura	Maçã Amarela
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 25/09/23	Sopa de Ervilha (batata, cenoura, ervilha)	Jardineira de Esparguete¹	Alface, tomate e cenoura	Laranja
3ª Feira 26/09/23	Sopa de Carne (batata, cenoura, courgette, carne)	Medalhões de Pescada⁴ no forno com Batata	Alface, tomate e pepino	Maçã Vermelha
4ª Feira 27/09/23	Sopa de Espinafres (batata, cenoura, courgette, espinafres)	Feijoada	Alface, tomate e pepino	Melão
5ª Feira 28/09/23	Sopa à Lavrador (batata, cebola, cenoura, chuchu, ervilhas)	Red-Fish⁴ no forno com Batata e Legumes	Ervilhas, feijão verde e cenoura	Mousse de Chocolate¹
6ª Feira 29/09/23	Sopa de Feijão Verde (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Febras Estufadas com Arroz	Alface, tomate e pepino	Maçã Amarela
FIM-DE-SEMANA				

ANO LETIVO _ 2023/2024

Bebida: água

Para tempero dos hortícolas vigentes, estão disponíveis azeite virgem extra, **vinagre**¹² e sal.

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 acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

Francisca Mendes

ANO LETIVO _ 2023/2024

