

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: **Outubro/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				
2	Sopa de couve-flor ¹²	Rancho (Carnes de Vaca e de Porco Cozidas e Estufadas c/ Massa Macarronete ¹ e Legumes)	Alface, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época
3	Creme de favas ¹²	Arroz de Peixe ⁴ (pescada e abrótea estufadas)	Bróculos, ervilha e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Pudim ^{3,6,7}
4	Sopa da alho-francês ¹²	Perna de Frango assado c/ massa espiral ¹	Alface, cenoura e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época
5				
6	Sopa camponesa (Couve com feijão) ¹²	Roti de Peru (no forno) c/ Massa macarronete ¹	Alface, tomate e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
7/8				
9	Creme de Cenoura c/ massinhas ^{1,12}	Arroz de forno c/ Atum ^{3,4} e legumes (Curgete, alho-francês e cenoura)	Alface, cenoura e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
10	Sopa de feijão-verde ¹²	Massa à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada c/ esparquete ¹)	Macedónia (ervilhas, feijão verde, pimento vermelho e cenoura)	Fruta da época
11	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) c/ ovo ³ cozido e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época/ iogurte ⁷
12	Sopa de Agrião ¹²	Panados de Peru no forno com limão ^{1,3} e Arroz de ervilhas	Alface, tomate, pepino e oregãos (vinagre ¹²)	Fruta da época
13	Sopa de espinafres ¹²	Abrótea à Bordalesa (abrótea ⁴ à posta no forno c/ crosta de pão, salsa e cebola) c/Batata Assada	Alface, cenoura e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
14/15				
16	Creme de Abóbora c/ Sementes de abóbora ^{8,12}	Espetadas de Peru grelhadas c/ Arroz de Grelhos	Alface, tomate, pepino e oregãos (vinagre ¹²)	Dióspiro e maçã
17	Sopa de Feijão vermelho c/ couve-lombarda ¹²	Massada ¹ de peixe ⁴ (pescada e abrótea desfiadas)	Couve-roxa, pepino e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época
18	Sopa de Cenoura e alho-francês ¹²	Jardineira (porco aos cubos) c/batata	Alface, beterraba e cenoura (vinagre ¹²)	Biscoitos de Limão ^{1,3}
19	Sopa de nabiças ¹²	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} c/alecrim c/arroz de Primavera (Milho, ervilhas, cenoura e pimento vermelho)	Tomate, pepino e alface (vinagre ¹²)	Laranja e Banana
20	Creme de Feijão verde ¹²	Trinhas de Frango estufadas c/castanhas e massa espiral ¹	Bróculos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
21/22				
23	Caldo Verde ¹²	Tiras de Pota estufadas c/Arroz branco	Tomate, pepino e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
24	Sopa de Bóculos ¹²	Pá de Porco estufada (fatias) c/Massa espiral ¹	Alface, couve-roxa e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época
25	Sopa de grão-de-bico ¹²	Paloco (desfiado) à Gomes de Sá ^{3,4}	Tomate, pepino e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época
26	Sopa de nabiças ¹²	Perna de Frango Grelhada c/massa esparquete ¹ de tomate	Alface, milho e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
27	Creme de Ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) no forno com batata assada	Macedónia (ervilhas, feijão verde, pimento vermelho e cenoura)	Fruta da época/ iogurte ⁷
28/29				
30	Creme de cenoura ¹²	Medalhões ^{1,3,6,7,10,12} de frango no forno c/Arroz de feijão	Alface, tomate e coentros (vinagre ¹²)	Fruta da época
31	Sopa de nabiça c/ feijão branco ¹²	Maruca ⁴ (à posta) cozida c/Batata Cozida	Cenoura, couve e feijão verde cozidos	Fruta da época

Estão assinalados a vermelho os géneros alimentícios que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu: 1Cereais que contêm glúten, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos de casca rija, 9aipo, 10mostarda, 11sésamo, 12dióxido de enxofre e sulfitos, 13tremoços e 14moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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