

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



OUTUBRO de 2023

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2	Couve-flor ¹² (couve-flor, curgete e cabeça nabo)	Almôndegas de aves c/ molho de tomate e arroz branco	Almôndegas de grão-de-bico ¹ c/ molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Laranja
3	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ estufada (posta) c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Banana
4	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Rolo de carne ¹ (100% carne de vaca) c/ massa espiral ¹	Legumes estufados (feijão preto) c/ massa espiral ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Pera
5	IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA				
6	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Rancho (vaca e porco aos cubos) c/ massa cotovelo ¹	Rancho vegetariano (grão-de-bico) ¹ c/ massa cotovelo ¹	Couve, cenoura e tomate ¹²	Melão
7/8	FIM DE SEMANA				
9	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Soja ⁶ estufada c/ arroz branco	Alface, tomate e pepino ¹²	Kiwi
10	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas ¹ c/ massa esparguete ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Banana
11	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ cozida (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Salada de batata c/ seitan ^{1,6} e legumes	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Maçã
12	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Panados de frango ^{1,3} no forno c/ massa macarrão ¹	Salteado de espinafres c/ soja ⁶ e massa macarrão ¹	Alface, tomate e pepino ¹²	Maçã/ logurte ⁷
13	Creme de Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de feijão	Douradinhos vegetarianos c/ arroz de feijão ¹	Alface, cenoura e feijão ¹²	Laranja
14/15	FIM DE SEMANA				
16	Creme de abóbora ¹² (curgete, abóbora e chuchu)	Hambúrgueres (vaca) c/ massa esparguete ¹	Hambúrguer de feijão c/ massa esparguete ¹	Alface, tomate e pepino ¹²	Pera
17	Feijão vermelho c/ couve lombarda ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Arroz de pescada ⁴	Arroz de legumes c/ lentilhas	Alface, couve-roxa e tomate ¹²	Banana
18	Cenoura e Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Jardineira (vaca aos cubos) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Feijão-verde, cenoura e ervilhas ¹²	Kiwi

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



19	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de pescada fritos ^{1,3,4} c/ arroz de ervilhas	Salteado de espinafres c/ soja ⁶ e arroz de ervilhas	Alface, cenoura e ervilhas ¹²	Maçã/Biscoitos
20	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Tirinhas de frango estufadas c/ massa espiral ¹	Seitan ^{4,6} de tomatada c/ massa espiral ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Laranja
21/22	FIM DE SEMANA				
23	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/arroz de cenoura	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) ¹ c/ arroz de cenoura	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Maçã
24	Brócolos ¹² (brócolos, curgete e cabeça nabo)	Tirinhas de porco estufadas c/ ervilhas, cenoura e massa espiral ¹	Legumes estufados c/ soja ⁶ e massa espiral ¹	Alface, cenoura e ervilhas ¹²	Banana
25	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchu)	Paloco ⁴ à Gomes de Sá c/ batata cozida	Legumes à Gomes de Sá (feijão manteiga) c/ batata cozida	Alface, couve-roxa e tomate ¹²	Kiwi
26	Nabiça ¹² (nabiça, abóbora e curgete)	Coxa de frango no forno c/ massa esparguete ¹	Hambúrgueres (grão-de-bico) ¹ c/ massa esparguete ¹	Alface, milho e pepino ¹²	Pera
27	Creme de Feijão Verde ¹² (chuchu, feijão verde e curgete)	Pescada ⁴ cozida (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Soja ⁶ estufada c/ batata cozida	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Laranja
28/29	FIM DE SEMANA				
30	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} de frango c/ arroz de feijão ¹	Chili vegetariano (soja ⁶) c/ arroz de feijão ¹	Alface, tomate e feijão ^{1,12}	Maçã
31	Nabiça c/ feijão branco ¹² (nabiça, feijão e curgete)	Pescada ⁴ (posta) no forno c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Alface, pepino e cenoura ¹²	Banana

Nota: Será servido pão á refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.