

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: OUTUBRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1				
2	Couve-flor <sup>12</sup>	Almôndegas (aves) com molho de Tomate C/ Arroz Branco	Alface, Pepino e Beterraba ralada	Maça
3	Creme de favas <sup>12</sup>	Pescada estufada <sup>4</sup> c/ Batata cozida	Brócolos, ervilhas e Cenouras	Pera
4	Camponesa <sup>12</sup>	Rolo de Carne c/ massa espiral <sup>1</sup>	Tomate, Cenoura e Beterraba ralada	Gelatina/Maça
5	<b>FERIADO</b>			
6	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	Rancho c/ massa de cotovelo <sup>1</sup>	Alface, Cenoura e Couve Roxa	Banana
7				
8				
9	Creme de Cenoura e massinhas <sup>12</sup>	Empadão de Atum <sup>3,4</sup> c/ arroz branco	Tomate, Pepino e alface	Laranja
10	Feijão-verde <sup>12</sup>	Bolonhesa C/ massa esparguete <sup>1</sup>	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	Pera
11	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Pescada <sup>4</sup> cozida c/ ovo <sup>3</sup> e batata cozida	Alface, Beterraba e Cenoura	Pudim <sup>3,6,7</sup> /Maça
12	Agrião <sup>12</sup>	Panados de Peru no forno C/limão e massa penne <sup>1</sup>	Alface. Tomate e Pepino e orégãos	Banana
13	Espinafres <sup>12</sup>	Douradinhos <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> c/ arroz de feijão	Alface, Pepino e Beterraba ralada	Maça
14				
15				
16	Creme de Abóbora <sup>12</sup>	Hambúrgueres c/ massa esparguete <sup>1</sup>	Alface. Tomate e Pepino e orégãos	Pera
17	Feijão Vermelho C/ Couve-Lombarda <sup>12</sup>	Arroz de Pescada <sup>4</sup> c/ coentros e arroz branco	Couve roxa, pepino e cenoura	Gelatina/Maça
18	Cenoura e alho francês <sup>12</sup>	Jardineira c/ batata cozida	Alface, Beterraba e Cenoura	Maça
19	Creme de Cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada <sup>1,4</sup> gratinados c/alecrim e arroz de ervilhas	Tomate, Pepino e Milho	Laranja
20	Feijão Verde <sup>12</sup>	Tirinhas de Frango estufadas c/ massa espiral <sup>1</sup>	Brócolos, Cenoura e Couve Flor	Banana
21				
22				
23	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	Calamares <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> c/ arroz de Cenoura	Tomate, Pepino e beterraba	Maça
24	Brócolos <sup>12</sup>	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e Cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	Alface, Couve roxa e milho	Pera
25	Grão-de-Bico <sup>12</sup>	Paloco <sup>4</sup> á Brás com Batata Palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Tomate, Pepino e Cenoura	Laranja
26	Nabiças <sup>12</sup>	Frango assado c/ massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, milho e pepino coentros	Banana
27	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Pescada cozida <sup>4</sup> c/ovo <sup>3</sup> e batata cozida	Abóbora cenoura e pimentos assados	logurte <sup>6</sup> /Maça
28				
29				
30	Creme de Cenoura <sup>12</sup>	Nuggets <sup>1,3,6,7,10,12</sup> c/ arroz de feijão	Alface., tomate e coentros	Maça
31	Nabiça com feijão branco <sup>12</sup>	Pescada Espiritua <sup>4</sup> C/ Batata Palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Tomate, pepino, cenouras e orégãos	Banana

**Bebida:** Água PÃO- MISTURA

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup>leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, e <sup>14</sup>moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.