

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 ¹²	Almôndegas (aves) com molho de Tomate C/ Arroz Branco	Alface, Pepino e Beterraba ralada	Maça
3	Creme de favas ¹²	Pescada estufada ⁴ c/ Batata cozida	Brócolos, ervilhas e Cenouras	Pera
4	Camponesa ¹²	Rolo de Carne c/ massa espiral ¹	Tomate, Cenoura e Beterraba ralada	Gelatina/Maça
5	FERIADO			
6	Creme de alho-francês ¹²	Rancho c/ massa de cotovelo ¹	Alface, Cenoura e Couve Roxa	Banana
7				
8				
9	Creme de Cenoura e massinhas ¹²	Empadão de Atum ^{3,4} c/ arroz branco	Tomate, Pepino e alface	Laranja
10	Feijão-verde ¹²	Bolonhesa C/ massa esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados	Pera
11	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ cozida c/ ovo ³ e batata cozida	Alface, Beterraba e Cenoura	Pudim ^{3,6,7} /Maça
12	Agrião ¹²	Panados de Peru no forno C/limão e massa penne ¹	Alface. Tomate e Pepino e orégãos	Banana
13	Espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de feijão	Alface, Pepino e Beterraba ralada	Maça
14				
15				
16	Creme de Abóbora ¹²	Hambúrgueres c/ massa esparguete ¹	Alface. Tomate e Pepino e orégãos	Pera
17	Feijão Vermelho C/ Couve-Lombarda ¹²	Arroz de Pescada ⁴ c/ coentros e arroz branco	Couve roxa, pepino e cenoura	Gelatina/Maça
18	Cenoura e alho francês ¹²	Jardineira c/ batata cozida	Alface, Beterraba e Cenoura	Maça
19	Creme de Cenoura ¹²	Filetes de pescada ^{1,4} gratinados c/alecrim e arroz de ervilhas	Tomate, Pepino e Milho	Laranja
20	Feijão Verde ¹²	Tirinhas de Frango estufadas c/ massa espiral ¹	Brócolos, Cenoura e Couve Flor	Banana
21				
22				
23	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de Cenoura	Tomate, Pepino e beterraba	Maça
24	Brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e Cenoura e massa espiral ¹	Alface, Couve roxa e milho	Pera
25	Grão-de-Bico ¹²	Paloco ⁴ á Brás com Batata Palha ^{1,6,7,9,10}	Tomate, Pepino e Cenoura	Laranja
26	Nabiças ¹²	Frango assado c/ massa esparguete ¹	Alface, milho e pepino coentros	Banana
27	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida ⁴ c/ovo ³ e batata cozida	Abóbora cenoura e pimentos assados	logurte ⁶ /Maça
28				
29				
30	Creme de Cenoura ¹²	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} c/ arroz de feijão	Alface., tomate e coentros	Maça
31	Nabiça com feijão branco ¹²	Pescada Espiritua ⁴ C/ Batata Palha ^{1,6,7,9,10}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos 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. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.