

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: outubro / Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1				
2	Sopa de couve-flor ¹²	Almôndegas (aves) com molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
3	Creme de favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Fruta da época/ pudim ^{3, 6, 7}
4	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Rolo de carne (100% carne de vaca) ¹ com massa espiral ¹	Tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
5				
6	Creme de Alho-francês ¹²	Calamares ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14} com arroz de feijão	Alface, pepino e milho ¹²	Fruta da época
7/8				
9	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo ¹	Tomate, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
10	Creme de cenoura e massinhas ^{1, 12}	Empadão de atum ^{3, 4} com arroz branco	Tomate, pepino e alface ¹²	Fruta da época
11	Sopa de Feijão-verde ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca) com esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
12	Creme de Ervilhas ¹²	Pescada cozida (posta) com ovo cozido ^{3, 4} e batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época/ iogurte ⁷
13	Sopa de Agrião ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1, 3} e massa penne ¹	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
14/15				
16	Creme de Abóbora com sementes de abóbora ¹²	Douradinhos ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14} com arroz de feijão	Alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Dióspiro/Romã e maçã
17	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	Jardineira (vaca aos cubos) com batata cozida	Alface, beterraba e cenoura	Fruta da época
18	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim e arroz de ervilhas	Tomate, pepino e milho	Biscoitos de limão
19	Creme de cenoura ¹²	Peito de frango no forno com castanhas e massa espiral	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
20	Sopa de feijão-verde ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Couve roxa, pepino e cenoura	Fruta da época
21/22				
23	Sopa de Espinafres ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral ¹	Alface, couve roxa e milho ¹²	Fruta da época
24	Sopa de brócolos ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{3, 4} com batata cozida	Tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
25	Sopa de Grão-de-bico ¹²	Frango assado (perna/coxa) com esparguete ¹	Alface, milho e coentros ¹²	Fruta da época
26	Sopa de nabiças ¹²	Pescada cozida (posta) com ovo cozido ^{3, 4} e batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento (assado) ¹²	Fruta da época /gelatina
27	Creme de ervilhas ¹²	Nuggets (frango) ^{1, 3, 6, 7, 10, 12} com arroz de feijão	Alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
28/29				
30	Creme de cenoura ¹²	Pescada espiritual ⁴ com batata palha ^{1, 6, 7, 9, 10}	Tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
31	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete com massa penne ¹	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Fruta da época

Bebida: água

Nota: a ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

Alergénios Alimentares: a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁽¹⁾Cereais que contém glúten, ⁽²⁾Crustáceos, ⁽³⁾Ovos, ⁽⁴⁾Peixe, ⁽⁵⁾Amendoins, ⁽⁶⁾Soja, ⁽⁷⁾Leite, ⁽⁸⁾Frutos de casca rija, ⁽⁹⁾Aipo, ⁽¹⁰⁾Mostarda, ⁽¹¹⁾Sementes de sésamo, ⁽¹²⁾Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ⁽¹³⁾Tremoços e ⁽¹⁴⁾Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.