

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: outubro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA							COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
2	Sopa de couve-flor	82,3	Almôndegas 1 (aves) com molho de tomate com arroz branco	328,05	Almôndegas 1 de grão-de-bico com arroz branco	217,1	Salada de alface, pepino e beterraba ralada ¹²	15,35	Maçã	41
3	Creme de favas	82,4	Pescada 4 estufada (posta) com batata cozida	236,25	Beringela recheada com soja 6, cogumelos e legumes co batata cozida	314,45	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	59,8	Gelatina 1 ou Clementina	45,8 ou 28,7
4	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	Rolo de carne 1 (vaca) com massa espiral 1	224,05	Tomate recheado com tofu 6 e massa espiral 1	174,55	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Pera	25,3
5	Sopa de abóbora e espinafres	85	Calamares 1,3,4 no forno com arroz de ervilhas	228	Caldeirada de soja 6 com arroz de ervilhas	372,55	Salada de alface, pepino e milho ¹²	98,9	Banana	42,1
6	Creme de alho francês	76,7	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo 1	327,35	Rancho vegetariano (grão-de-bico) com massa cotovelo 1	199	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	21	Laranja	23,3
7/8										
9	Crema de cenoura	72	Empadão de atum 4 (arroz branco)	324,4	Soja 6 estufada com arroz branco	285,35	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	11	Pera	25,3
10	Sopa de feijão-verde	68,4	Bolonhesa (carne de vaca) com massa esparguete 1	227,05	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete 1	276,95	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	16,15	Maçã	41
11	Crema de ervilhas	84,5	Pescada 4 cozida (posta) com ovo cozido 3 e batata cozida	279,1	Salada de batata com tofu 6 e legumes	350,9	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	23,6	Pudim ^{3,7} ou Pera	30,9 Ou 25,3

12	Sopa de agrião	86,7	Panados de peru1,3 no forno com limão com massa penne1	375,1	Salteado de espinafres com soja6 e massa penne1	309,2	Salada de alface, tomate e pepino12	11	Laranja	23,3
13	Sopa de espinafres	73	Douradinhos1,3,4 no forno com arroz de feijão	210,4	Douradinhos vegetarianos1,6 no forno com arroz de feijão	210,4	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada12	18,45	Banana	42,1
14/15										
16	Creme de abóbora com sementes de abóbora	84,3	Hambúrgueres (vaca) grelhados com massa esparguete1	294,1	Hambúrgueres de feijão grelhados com massa esparguete1	229,7	Salada de tomate, alface e pepino12	11	Diospiro	41
17	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	105,95	Arroz de pescada4 com coentros	308,85	Arroz de lentilhas e legumes	249,15	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura12	21,5	Biscoitos de limão1 ou Laranja	23,3
18	Sopa de cenoura e alho francês	80,7	Jardineira (vaca aos cubos) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana (seitan1,6) com batata cozida	205,1	Salada de alface, beterraba e cenoura12	18,45	Maçã	41
19	Cremente de cenoura	72	Filetes de pescada4 gratinados7 com alecrim e arroz de ervilhas	222,25	Salteado de espinafres com soja6 e arroz de ervilhas	312,7	Salada de tomate, pepino e milho12	101	Banana	42,1
20	Sopa de feijão-verde	68,4	Peito de frango no forno com castanhas e massa espiral1		Bifinhos de seitan1,6 com castanhas assadas e massa espiral1		Brócolos, cenoura e couve-flor12	24,85	Pera	25,3
21/22										
23	Cremente de feijão-verde	68,4	Calamares1,4 no forno com arroz de cenoura	218,4	Croquetes1 vegetarianos (grão-de-bico) co arroz de cenoura	198,85	Salada de tomate, pepino e beterraba12	17,45	Maçã	41
24	Sopa de brócolos	84	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral1	398,65	Favas estufadas com tofu6 e massa espiral1	205,5	Salada de alface, couve roxa e milho12	107,4	Pera	24,3
25	Sopa de grão-de-bico	79,4	Paloco4 à Gomes de Sá3 com batata palha	276,25	Legumes à Brás (feijão manteiga) e batata cozida	381,25	Salada de tomate, pepino e cenoura12	14,6	Banana	42,1
26	Sopa de nabijas	89,1	Frango assado (perna) com massa esparguete1	292,5	Hambúrguer vegetariano1 (grão-de-bico) com massa esparguete1	200,55	Salada de alface, milho e pepino12	98,9	Laranja	23,3
27	Cremente de ervilhas	84,5	Pescada cozida4 (posta) com ovo3 e batata cozida	279,1	Soja estufada6 com batata cozida	286,7	Abóbora, cenoura e pimentos assados12	22,5	logurte7 ou maçã	88,8
28/29										

30	Cremde de cenoura	72	Nuggets 1,3 no forno com arroz de feijão	186,4	Chili vegetariano (soja 6) com arroz de feijão	334,5	Salada de alface, tomate e coentros12	7,7	Pera	24,3
31	Sopa de nabiça com feijão branco	89	Pescada espiritual (posta) 4,7 com batata palha	414,65	Tofu 6 espiritual com batata palha	274,8	Salada de tomate, pepino e cenoura12	14,2	Banana	42,1

Oferta de pão de mistura diariamente

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior