

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: OUTUBRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Pais e Encarregados de Educação da Barosa

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA –OUTUBRO/2023			
	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	FIM DE SEMANA			
2	Sopa de couve-flor ¹²	Almondugas (aves) com molho de tomate e arroz branco	Salada de alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
3	Creme de favas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) estufada com batata cozida	Brócolos ervilhas e cenoura cozidos ¹²	Fruta da época ou pudim ^{3,6,7}
4	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Rolo de carne ¹ (carne de vaca picada) com massa espiral ¹	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
5	FERIADO			
6	Creme de alho-francês ¹²	Rancho (carne de vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo ¹	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
7/8	FIM DE SEMANA			
9	Creme de cenoura ¹² com massinhas ¹	Empadão de atum ^{3,4} com arroz branco	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	Fruta da época
10	Sopa de feijão-verde ¹²	Bolonhesa (carne de vaca picada) com massa esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
11	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) cozida com ovo ³ cozido com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos ¹²	Fruta da época ou iogurte ⁷
12	Sopa de agrião ¹²	Panados de peru ^{1,3} no forno com limão com massa penne ¹	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
13	Sopa de espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} assados no forno com arroz de feijão	Salada de alface, cenoura e beterraba ralados ¹²	Fruta da época
14/15	FIM DE SEMANA			
16 <small>Semana da Alimentação saudável</small>	Creme de abóbora ¹² com sementes de abóbora	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época (Dióspiro/Ro mã ou maçã)
17 <small>Semana da Alimentação saudável</small>	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
18 <small>Semana da Alimentação saudável</small>	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (carne de vaca aos cubos) com batata cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época ou Biscoitos de limão ^{1,3,7}
19 <small>Semana da Alimentação saudável</small>	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim ^{1,4} com arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época (Laranja e banana)
20 <small>Semana da Alimentação saudável</small>	Sopa de feijão-verde ¹²	Peito de frango assado no forno com castanhas e massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	Fruta da época
21/22	FIM DE SEMANA			

23	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
24	Sopa de brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura acompanhadas por massa espiral ¹	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	Fruta da época
25	Sopa de grão-de-bico ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} com batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
26	Sopa de nabiças ¹²	Coxas de frango assadas no forno com massa esparguete ¹	Salada de alface, milho, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
27	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) cozida com ovo ³ cozido com batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento assados ¹²	Fruta da época ou iogurte ⁷
28/29	FIM DE SEMANA			
30	Creme de cenoura ¹²	Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
31	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴ com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, pepino, cenoura e oregãos ¹²	Fruta da época

Bebida: água

Oferta de **pão de mistura**¹.

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição contém ou 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, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

AVISO: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.