

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: OUTUBRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES/HORTÍCOLAS	FRUTA/SOBREMESA
2ª Feira 02/10/23	Sopa de Couve Flor <sup>12</sup> (batata, courgete, couve flor)	Almôndegas com molho de tomate e arroz	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 03/10/23	Creme de Legumes <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, ervilhas)	Pescada estufada <sup>4</sup> com batata cozida	Brócolos, Ervilhas, Cenouras <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 04/10/23	Sopa Camponesa <sup>12</sup> (batata, cebola, cenoura, chuchu, ervilhas)	Rolo de Carne <sup>1</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
FERIADO				
6ª Feira 06/10/23	Sopa de Couve de Horto <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgette, couve de horto)	Rancho com massa cotovelinho <sup>1</sup>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 09/10/23	Creme de Cenoura e Massinhas <sup>1 12</sup> (batata, courgete, cenoura e massinhas)	Esparguete à Bolonhesa	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 10/10/23	Sopa de Feijão Verde <sup>12</sup> (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Empadão de Atum <sup>3 4</sup>	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 11/10/23	Creme de Ervilha <sup>12</sup> (batata, cenoura, ervilha)	Bifes de Perú no forno com macarronete <sup>1</sup>	Alface, tomate, pepino e oregãos <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 12/10/23	Sopa de Agrião <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgette, agrião)	Pescada cozida <sup>3 4</sup> com batata e ovo cozido	Feijão verde, cenoura e couve flor <sup>12</sup>	Fruta da Época/ Pudim
6ª Feira 13/10/23	Sopa de Juliana <sup>12</sup> (batata, cebola, cenoura, courgete e couve)	Coelho estufado com arroz	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				

ANO LETIVO \_ 2023/2024

2ª Feira 16/10/23	Creme de Ervilha <sup>12</sup> (batata, cenoura, abóbora)	Hambúrguer com Esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 17/10/23	Sopa de Feijão Seco <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, feijão e couve lombarda)	Arroz de Pescada <sup>4</sup>	Ervilhas, feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 18/10/23	Sopa de Cenoura e Alho Francês <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura e alho francês)	Jardineira	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 19/10/2023	Creme de Cenoura <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura )	Pescada gratinada <sup>1 4</sup> com arroz de ervilhas	Tomate, milho e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época/ Gelatina
6ª Feira 20/10/23	Sopa de Feijão Verde <sup>12</sup> (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Tirinhas de frango estufado com espirais <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve flor <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 23/10/23	Sopa de Juliana <sup>12</sup> (batata, cebola, cenoura, courgete e couve)	Carne estufada com ervilhas e cenoura com espirais <sup>1</sup>	Alface, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 24/10/23	Sopa de Brócolos <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgette, brócolos)	Paloco à Gomes de Sá <sup>3 4</sup>	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 25/10/23	Sopa de Grão de Bico <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgette, grão)	Feijoada	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 26/10/23	Sopa de Nabiça <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgette, nabiça)	Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e ovo cozido <sup>3</sup>	Ervilhas, feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época/ Arroz Doce
6ª Feira 27/10/23	Caldo Verde <sup>12</sup> (batata, cebola, cenoura, couve)	Arroz de Pato	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 30/10/23	Creme de Cenoura <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura )	Nuggets <sup>1 3 6 7 10 12</sup> com arroz de cenoura	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 31/10/23	Sopa de Nabiça com Feijão Branco <sup>12</sup> (batata, cenoura, courgete, nabiça e feijão branco)	Pescada <sup>4</sup> Espiritual com batata palha <sup>1 6 7 9 10</sup>	Alface, tomate, pepino e oregãos <sup>12</sup>	Fruta da Época

**Bebida:** água

Para tempero dos hortícolas vigentes, estão disponíveis azeite virgem extra, **vinagre**<sup>12</sup> e sal.

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

Nota: A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

Francisca Mendes