

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: outubro 2023

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB
2	Sopa Couve-flor ^{7,12}	82,4	Almondegas de aves ^{1,6,12} com molho de tomate e arroz	199/241	Rissóis de tofu e espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14} com arroz	191/208	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	22/22	Fruta da época	40/44
3	Creme de favas ^{7,12}	83,3	Pescada estufada ⁴ (posta) com batata	299/369	Caldeirada de soja ⁶	415/448	Brócolos, ervilha e cenoura	17/17	Fruta da época/Pudim ⁷	40/44/68
4	Sopa camponesa (feijão manteiga) ^{7,12}	85,0	Hamburguer de vaca assado com massa espiral ^{1,3}	279/303	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com massa espiral ^{1,3}	199/241	Tomate, cenoura e beterraba	25/2	Fruta da época	40/44
5	Feriado									
6	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	83,3	Calamares assados ^{1,2,3,4,7,14} com arroz de cenoura	210/243	Soja ⁶ estufada com arroz de cenoura	163/193	Alface, pepino e milho	122/122	Fruta da época	40/44
7/8										
9	Creme de cenoura com massinhas ^{1,7,12}	68,4	Empadão de atum ⁴ com arroz branco	161/176	Feijão preto estufado com legumes e massa esparguete ¹	180/203	Couve-flor, pimento e cenoura assada	26/26	Fruta da época	40/44
10	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	82,3	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6}	320/363	Bolonhesa de soja (soja fina ⁶) com esparguete ^{1,6}	415/448	Tomate, pepino e alface	25/27	Fruta da época	40/44
11	Creme de ervilhas ^{7,12}	68,4	Pescada ⁴ cozida (posta) com ovo ³ e batata cozida	203/251	Salada de batata com tofu ^{1,6} e legumes	199/241	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	122/122	Fruta da época/ logurte ⁷	40/44
12	Sopa de agrião ^{7,12}	83,3	Bife de peru estufado com massa penne ^{1,3}	404/430	Salteado de espinafres com soja ⁶ e massa penne ^{1,3}	163/193	Alface, tomate, pepino e orégãos	30/30	Fruta da época	40/44
13	Sopa de espinafres ^{7,12}	68,4	Douradinhos ^{1,4} assados com arroz de ervilha	199/241	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com arroz de ervilha	191/208	Alface, cenoura e beterraba ralada	27/30	Fruta da época	40/44
14/15										
16	Creme de abóbora com sementes ^{7,12}	89,1	Hamburguer de vaca com massa esparguete ^{1,6}	76/89	Salsicha de soja com legumes e massa esparguete ^{1,6}	197/230	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	27/30	Abacaxi/ Maçã	40/44
17	Sopa de feijão-vermelho com couve lombarda ^{7,12}	83,3	Arroz de pescada ⁴ com coentros	210/243	Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz branco	163/193	Couve-roxa, pepino e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
18	Sopa de cenoura e alho-francês ^{7,12}	72,0	Jardineira de vaca com batata cozida	404/430	Jardineira de seitan ^{1,6} com batata cozida	126/152	Feijão-verde, cenoura e ervilha	22/22	Fruta da época/ Biscoito de limão ^{1,3,5,7,8,10,11,12}	40/44/
19	Creme de cenoura ^{7,12}	68,4	Filetes de pescada ⁴ estufados/ assados com alecrim e arroz de ervilha	299/369	Salteado de espinafres com soja ⁶ e arroz de ervilha	126/152	Tomate, pepino e milho	17	Banana/Laranja	40/44
20	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	81,8	Peito de frango estufado/ assado com castanhas e massa espiral ^{1,3}	404/430	Bifinhos de seitan ¹ com castanha e massa espiral ^{1,3}	282/299	Brócolos, cenoura e couve-flor	109/114	Fruta da época	40/44
21/22										
23	Creme de feijão-verde ^{7,12}	82,4	Calamares assados ^{1,2,3,4,7,14} com arroz de cenoura	210/243	Rissóis de tofu e espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14} com arroz de cenoura	191/208	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	22/22	Fruta da época	40/44
24	Sopa de brócolos ^{7,12}	83,3	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e massa espiral ^{1,3}	299/369	Soja ⁶ estufada com ervilhas, cenoura e massa espiral ^{1,3}	415/448	Alface, couve-roxa e milho	17/17	Fruta da época	40/44
25	Sopa de grão de ^{7,12}	85,0	Paloco espiritual (batata palha) ^{1,4,6,7,10}	279/303	Grão-de-bico estufado com legumes e batata palha ^{1,6,7,10}	199/241	Tomate, pepino e cenoura	25/2	Fruta da época	40/44
26	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	83,3	Perna de frango assado/ estufado com esparguete ^{1,6}	210/243	Bolonhesa de lentilhas (esparguete ^{1,6})	163/193	Alface, pepino, milho e coentros	122/122	Fruta da época	40/44
27	Creme de alho-francês ^{7,12}	68,4	Pescada ⁴ cozida (posta) cozida com ovo ³ e batata	404/430	Favas estufadas com tofu ^{1,6} e batata	191/208	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	122/122	Fruta da época/ logurte	40/44/84
29/29										
30	Creme de cenoura ^{7,12}	83,3	Nuggets de frango ^{1,3,7,10} com arroz de cenoura	210/243	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com arroz de cenoura	163/193	Ervilha, brócolos e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
31	Sopa de nabíça com feijão branco ^{7,12}	68,4	Salada de pescada ⁴ com batata cozida	404/430	Salada de tofu ^{1,6} salteado com batata cozida	191/208	Pepino, cenoura e couve-roxa	122/122	Fruta da época	40/44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

