

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: novembro 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
1	Feriado									
2	Creme de legumes e massinhas <sup>1,7,12</sup>	82,4	Caçula <sup>4</sup> à ratatoille com massa cotovelinho <sup>1,3</sup>	199/241	Salsicha de soja <sup>1,3,6,9</sup> à ratatoille com massa cotovelinho <sup>1,3</sup>	191/208	Ratatoille (beringela, abóbora, pimentos e tomate)	22/22	Fruta da época	40/44
3	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	83,3	Empadão de carne de vaca e cenoura com arroz	299/369	Empadão de ervilhas e cenoura com arroz	415/448	Alface, tomate e milho	122/122	Fruta da época	40/44
4/5										
6	Sopa juliana <sup>7,12</sup>	68,4	Bolonhesa de atum <sup>4</sup> (esparguete <sup>1,6</sup> )	161/176	Bolonhesa de soja (soja fina <sup>6</sup> ) esparguete <sup>1,6</sup>	180/203	Brócolos, couve-flor e cenoura	26/26	Fruta da época	40/44
7	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	82,3	Feijoada (vaca e porco) com arroz	320/363	Feijoada vegetariana (seitan <sup>1</sup> ) com arroz	415/448	Couve lombarda, cenoura e tomate	25/27	Fruta da época	40/44
8	Sopa de grão de bico <sup>7,12</sup>	68,4	Caldeirada de pescada <sup>4</sup> batata cozida)	203/251	Caldeirada de soja <sup>6</sup> (batata cozida)	199/241	Alface, cenoura e milho	122/122	Fruta da época	40/44
9	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	83,3	Perna de frango estufado com ervilhas, courgete e massa esparguete <sup>1,3</sup>	404/430	Lentilhas estufadas com courgete, ervilhas e massa esparguete <sup>1,3</sup>	163/193	Tomate, pepino e beterraba	30/30	Fruta da época	40/44
10	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	68,4	Filetes de pescada <sup>4</sup> panados <sup>7</sup> /estufados com arroz de tomate	199/241	Feijão frade estufado com arroz de tomate	191/208	Alface, cenoura e couve-roxa	27/30	Fruta da época	40/44
11/12										
13	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	89,1	Hamburguer de aves com massa esparguete <sup>1,6</sup>	76/89	Hamburguer de espinafres com massa esparguete <sup>1,6</sup>	197/230	Cenoura, couve-flor, feijão-verde	27/30	Fruta da época	40/44
14	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>7,12</sup>	83,3	Medalhões de pescada <sup>4</sup> (posta) de cebolada com batata cozida	210/243	Salada de grão e ervilha com batata cozida	163/193	Couve-roxa, pepino e cenoura	122/122	Pudim <sup>7</sup> / Fruta da época	40/44
15	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	72,0	Febra de porco estufada com cogumelos e arroz de feijão	404/430	Bifinhos de seitan <sup>1</sup> em tomatada com arroz de feijão	126/152	Feijão-verde, cenoura e ervilha	22/22	Fruta da época	40/44
16	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	68,4	Massada de peixe <sup>4</sup> e lula <sup>14</sup> com pimento ( massa cotovelo <sup>1,3</sup> )	299/369	Salada mexicana (ervilha e feijão vermelho) com massa cotovelo <sup>1,3</sup>	126/152	Alface, cenoura e beterraba	17/17	Fruta da época	40/44
17	Creme de favas <sup>7,12</sup>	81,8	Bife de peru estufado com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	404/430	Seitan <sup>1</sup> assado com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	282/299	Alface, tomate e pepino	17/17	Fruta da época	40/44
18/19										
20	Sopa de agrião <sup>7,12</sup>	82,4	Douradinhos assados <sup>1,4</sup> com arroz de cenoura	210/243	Rissóis de tofu e espinafres <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14</sup> com arroz de cenoura	191/208	couve-flor, brócolos e cenoura	22/22	Fruta da época	40/44
21	Sopa de couve-lombarda <sup>7,12</sup>	83,3	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	299/369	Lentilhas estufada com ervilhas, cenoura e massa espiral <sup>1,3</sup>	415/448	Alface, cenoura, beterraba	17/17	Fruta da época	40/44
22	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	85,0	Salada de paloco <sup>4</sup> com grão ovo <sup>3</sup> , salsa e batata cozida	279/303	Tofu <sup>1,6</sup> gratinado com cogumelos e batata cozida	199/241	Alface, tomate, pepino e coentros	25/25	Fruta da época/ Gelatina <sup>7</sup>	40/44
23	Creme de abóbora com massinhas <sup>1,7,12</sup>	89,1	Bolonhesa (carne de vaca) com esparguete <sup>1,6</sup>	210/243	Bolonhesa de lentilhas (esparguete <sup>1,6</sup> )	163/193	Pimento, milho e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
24	Sopa de feijão com nabiças <sup>7,12</sup>	68,4	Empadão de atum <sup>4</sup> com arroz	404/430	Empadão de ervilhas com arroz	191/208	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	17/17	Fruta da época	40/44/84
25/26										
27	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	83,3	Nuggets de frango <sup>1,3,7,10</sup> com arroz de cenoura	210/243	Seitan <sup>1</sup> assado com legumes e arroz de cenoura	163/193	Brócolos, couve-flor e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
28	Sopa de agrião <sup>7,12</sup>	84,2	Pescada espiritual (batata palha) <sup>1,4,6,7,10</sup>	404/430	Feijão manteiga salteado com legumes e batata palha <sup>1,6,7,10</sup>	191/208	Alface, tomate, pepino e óregãos	122/122	Fruta da época/ Gelatina <sup>7</sup>	40/44
29	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	85,0	Bolonhesa (carne de vaca) com esparguete <sup>1,6</sup>	210/243	Bolonhesa de soja <sup>6</sup> (esparguete <sup>1,6</sup> )	180/203	Cenoura, couve roxa e pepino	17/17	Fruta da época	40/44
30	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	Pescada cozida (posta) com ovo e batata	210/243	Tofu <sup>1,6</sup> assado com batata	299/369	Beterraba, cenoura e tomate	17/17	Fruta da época	40/44

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

