

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: NOVEMBRO/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
4ª Feira 01/11/23	FERIADO			
5ª Feira 02/11/23	Sopa de Legumes ¹² (batata, courgete, cenoura, ervilhas)	Cavala à Ratatouille ⁴	Salada de Cenoura e Pepino ¹²	Fruta da Época/ Mousse de Chocolate ⁷
6ª Feira 03/11/23	Sopa de Feijão Seco ¹² (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Empadão de Arroz com Carne e Cenoura	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 06/11/23	Sopa de Juliana ¹² (batata, cebola, cenoura, courgete e couve)	Arroz de Frango	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 07/11/23	Sopa de Peixe ⁴ (batata, cenoura, cebola, peixe)	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com batata e picadinho de salsa ^{2 3 4}	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 08/11/23	Sopa de Legumes com Massa ^{1 12} (batata, courgete, cenoura, ervilhas e massinhas)	Perna de Frango no forno com Ervilhas e Esparguete ¹	Alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 09/11/23	Sopa de Couve Flor ¹² (batata, courgete, cenoura, couve flor)	Caldeirada de Pescada ⁴	Alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época/ Leite creme ⁷
6ª Feira 10/11/23	Sopa de Couve de Horto ¹² (batata, chuchu, cenoura, couve de horto)	Jardineira de Arroz (carne de vaca aos cubos)	Alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				

ANO LETIVO _ 2023/2024

2ª Feira 13/11/23	Sopa de Feijão Verde ¹² (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Hambúrguer ^{3 7} de Aves com Esparguete ¹	Alface, tomate e oregãos ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 14/11/23	Sopa de Espinafres ¹² (batata, cenoura, courgette, espinafres)	Medalhões de pescada com cebolada e batata cozida ⁴	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 15/11/23	Sopa Camponesa ¹² (batata, cebola, cenoura, courgette e couve)	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 16/11/2023	Canja de Galinha	Massada de Peixe ⁴ com pimento e massa cotovelo ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época/ Gelatina
6ª Feira 17/11/23	Sopa de Juliana ¹² (batata, cebola, cenoura, courgette e couve)	Panados de peru no forno com limão e arroz ^{1 3}	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 20/11/23	Creme de Ervilhas ¹² (batata, cenoura, courgette, ervilhas)	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca) ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 21/11/23	Sopa de Couve Lombarda ¹² (batata, chuchu, cenoura, couve lombarda)	Bacalhau ⁴ com batata e ovo cozido ³	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 22/11/23	Sopa de Agrião ¹² (batata, cenoura, courgette, agrião)	Guisado de carne com delícias do mar e macarronete (carne de porco) ^{14 1}	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 23/11/23	Sopa de Abóbora com Massinhas ¹² (batata, courgette, abóbora, e massinhas)	Empadão de Atum ^{3 4}	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da Época/ Arroz Doce ⁷
6ª Feira 24/11/23	Sopa de Feijão Seco ¹² (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Arroz de Pato	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 27/11/23	Sopa de Alho Francês ¹² (batata, courgette, cenoura e alho francês)	Febras de porco estufadas com esparguete	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 28/11/23	Sopa de Carne de Vaca ¹² (batata, cenoura, carne de vaca)	Douradinhos no forno com arroz ^{1 2 3 4 6 7 10 12 14}	Alface, tomate e cenoura ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 29/11/23	Sopa de Feijão Verde ¹² (batata, chuchu, cenoura, feijão)	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Brócolos, cenoura e couve flor ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 30/11/23	Caldo Verde ¹² (batata, courgette, cenoura, cebola, couve)	Maruca ⁴ assada no forno com batata cozida	Cenoura, feijão Verde e Ervilhas ¹²	Fruta da Época/ Pudim ^{7 3}

- **Bebida:** água
- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre¹² e sal.

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 acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

Fernanda Mendes