

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: NOVEMBO 2023

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

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA –NOVEMBRO/2023			
	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	FERIADO			
2	Creme de legumes e massinhas ^{1,12}	Cavala ⁴ à ratatouille com batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
3	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz com carne de vaca (picada) e cenoura	Salada de alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
4/5	FIM DE SEMANA			
6	Sopa juliana ¹²	Salada de feijão-frade, atum ⁴ e ovo ³ com batata cozida	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	Fruta da época
7	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (carne de vaca e de porco cortada aos cubos) com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos ¹²	Fruta da época
8	Sopa de grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada ⁴ (á posta) com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época ou maçã assada (sem açúcar)
9	Sopa de couve-flor ¹²	Pernas de frango estufadas com ervilhas e curgete acompanhadas por massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
10	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} assados no forno com arroz de tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
11/12	FIM DE SEMANA			
13	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer (aves) ^{1,3,6} com massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
14	Sopa camponesa com feijão manteiga ¹²	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada e batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época ou pudim ^{3,6,7}
15	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos acompanhadas por arroz de feijão	Feijão-verde, cenoura e ervilhas cozidos ¹²	Fruta da época
16	Sopa de feijão-verde ¹²	Massada de peixe com pimento ^{1,4} (massa cotovelo com red-fish e lulas)	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
17	Creme de favas ¹²	Panados de peru com limão ^{1,3} (assados no forno) acompanhados por arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
18/19	FIM DE SEMANA			
20	Sopa de agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} (assados no forno) com arroz de cenoura	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
21	Sopa de couve lombarda ¹²	Coxas de frango estufadas com ervilhas acompanhadas por massa espiral ¹	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos ¹²	Fruta da época

22	Creme de ervilhas¹²	Paloco⁴ com grão de bico e ovo³ acompanhado por batata cozida	Salada de alface, tomate e coentros¹²	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
23	Creme de abóbora¹²	Bolonhesa (carne de vaca picada) com massa esparguete¹	Salada de pepino, cenoura e couve roxa¹²	Fruta da época
24	Sopa de feijão vermelho com nabiças¹²	Empadão de arroz com atum^{3,4}	Salada de pimentos, milho e cenoura ralada¹²	Fruta da época
25/26	FIM DE SEMANA			
27	Sopa de espinafres¹²	Nuggets de frango^{1,3,6,7,10,12} (assados no forno) com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos¹²	Fruta da época
28	Sopa de agrião¹²	Salada de feijão-frade, ovo e atum^{3,4} acompanhada por batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada¹²	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
29	Creme de ervilhas¹²	Bolonhesa (carne de vaca picada) com massa esparguete¹	Salada de cenoura, couve roxa e pepino¹²	Fruta da época
30	Sopa camponesa com feijão manteiga¹²	Salmão⁴ (á posta) assado no forno com ovo³ e batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada¹²	Fruta da época

Bebida: água

Oferta de **pão de mistura¹**.

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, ¹³tremoços 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.