

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: novembro

Entidade Fornecedora: Fundação Lar Santa Margarida

| DIA | COMPOSIÇÃO DA EMENTA | | | | |
|-------|---|--|--|---|-----------------------------------|
| | SOPA | PRATO | PRATO VEGETARIANO | LEGUMES | SOBREMESA |
| 1 | Sopa de Couve-flor | Perna de peru no forno ¹² com massa ¹ pene | Almondegas ^{1,3} de grão ^{6,12,13} com molho de tomate e curgete | Brócolos, cenoura e feijão verde | Fruta da época |
| 2 | Creme de legumes e massinhas ¹ | Cavala ⁴ à ratatouille com batata cozida | Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida | Salada de couve roxa, cenoura e pepino | Fruta da época |
| 3 | Sopa de feijão verde | Empadão de arroz de carne e cenoura (vaca) ¹² | Empadão de arroz e legumes ¹² (ervilhas) | Salada de alface, tomate e milho | Fruta da época |
| 4/5 | | | | | |
| 6 | Sopa Juliana | Salada de feijão frade ^{6,12,13} , atum ⁴ , ovo ³ cozido com salsa e cebola e batata cozida | Salada de feijão frade ^{6,12,13} com cebola e salsa e batata cozida | Salada de alface, tomate e pepino | Fruta da época |
| 7 | Creme de alho francês | Vaca e porco estufada ¹² aos cubos com ervilhas, cenoura e feijão verde com arroz | Feijoada vegetariana (soja) ^{6,12,13} com arroz | Ervilhas, cenoura e feijão verde | Fruta da época |
| 8 | Sopa de lentilhas | Caldeirada ¹² de pescada ⁴ (posta)com batata | Caldeira de soja ^{6,12} com batata | Salada de alface, cenoura e milho | Fruta da época |
| 9 | Sopa de couve flor | Coxa de frango no forno ¹² com massa esparguete ¹ | Favas estufadas com legumes | Salada de tomate, pepino e beterraba | Fruta da época |
| 10 | Creme de cenoura | Filetes pescada ⁴ no forno com arroz de tomate | Croquetes vegetarianos (grão) ^{1,3,6,12,13} | Salada de alface, cenoura e couve roxa | Fruta da época/gelatina |
| 11/12 | | | | | |
| 13 | Sopa de espinafres | Esparguete à bolonhesa ^{1,12} | Hambúrguer vegetariano (feijão) ^{1,3,6,12,13} com esparguete ¹ | Salada de alface, tomate e coentros | Fruta da época |
| 14 | Sopa juliana | Medalhões de pescada ⁴ com cebolada ¹² e batata cozida | Salada de grão ^{6,12,13} com ervilhas e batata cozida | Salada de tomate, couve roxa e cenoura | Fruta da época |
| 15 | Creme de cenoura | Febras de porco estufadas ¹² com cogumelos e arroz de feijão ^{6,12,13} | Bifinhos de seitan ^{1,6} com tomatada e arroz de feijão | Feijão verde, cenoura e ervilhas | Fruta da época |
| 16 | Sopo de feijão verde | Massada de peixe ^{1,4,14} (red fish e lulas) com pimento com massa ¹² cotovelo | Salada mexicana com massa ¹ cotovelo | Salada de alface, cenoura e couve roxa | Fruta da época/pudim ⁷ |
| 17 | Creme de favas | Peru no forno ¹² com arroz colorido | Seitan ^{1,6} assado com legumes e arroz colorido | Salada de alface, tomate e pepino | Fruta da época |
| 18/19 | | | | | |
| 20 | Sopa de agrião | Douradinhos ^{1,4} (2,3,6,7,9,14) no forno com arroz de cenoura | Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura | Salada de alface, cenoura e beterraba | Fruta da época |
| 21 | Sopa de couve lombarda | Coxa de frango no forno ¹² com massa ¹ espiral | Lentilhas estufadas ¹² com legumes e massa ¹² espiral | Couve-flor, brócolos e cenoura | Fruta da época |
| 22 | Creme de ervilhas | Polaco com grão ^{6,12,13} e ovo ³ com salsa e cebola e batata cozida | Tofu ⁶ gratinado com molho de cogumelos ¹ com batata cozida | Salada e alface, tomate e coentros | Fruta da época |
| 23 | Creme de abóbora e massinha ¹ | Vaca estufada ¹² aos cubos com esparguete ¹ e legumes | Esparguete à bolonhesa ^{1,12} (lentilhas) | Salada de pepino, cenoura e couve roxa | Fruta da época |
| 24 | Sopa de feijão vermelho e couve | Empadão de atum ^{4,12} (arroz) | Empadão de legumes ¹² (arroz) | Salada de pimentos, milho e cenoura | Fruta da época/gelatina |
| 25/26 | | | | | |
| 27 | Sopa de espinafres | Nuggets ^{1,6,7} (2,3,4,14) de frango com arroz de ervilhas | Croquetes de grão ^{1,3,6,12,13} com arroz de ervilhas | Salada de alface, tomate e pepino e orégãos | Fruta da época |
| 28 | Sopa de agrião | Salada de Russa com pescada ⁴ (posta) cozida | Salada de feijão frade com cebola e salsa e batata cozida | Ervilha, cenoura e feijão verde | Fruta da época |
| 29 | Caldo verde | Esparguete à Bolonhesa ^{1,12} (vaca) | Bolonhesa de soja ^{1,6,12} | Cenoura, feijão verde, ervilhas | Fruta da época /gelatina |
| 30 | Sopa camponesa (feijão manteiga) | Salada de salmão ⁴ , batata e ovo ³ | Tofu ⁶ assado com batata cozida | Salada de beterraba, cenoura e tomate | Fruta da época |

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixe, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeços, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Os legumes quando temperados com vinagre contêm dióxido de enxofre e sulfitos (12). Esta substância é inofensiva para quem não é alérgico ou intolerante.
- A ementa pode sofrer alterações por motivos técnicos e funcionais.