

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: novembro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA							COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
1	Sopa de couve-flor	82,3	Almôndegas (aves)1 com molho de tomate e massa penne1	340,85	Almôndegas de grão-de-bico1 com molho de tomate e massa penne1	229,9	Brócolos, cenoura e feijão-verde12	28,75	Maçã	41
2	Creme de legumes com massinhas1	81,8	Cavala à posta4 com ratatouille e batata cozida	249,65	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	209,95	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino12	21,5	Clementina	28,7
3	Sopa de feijão-verde)	68,4	Empadão de arroz de carne de vaca e cenoura	374	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	211,95	Salada de alface, tomate e milho12	100,5	Pera	25,3
4/5										
6	Sopa juliana	87,6	Salada de feijão-frade, atum4 , ovo cozido3 com salsa picada e batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade com salada picada e batata cozida	187,85	Salada de alface, tomate e pepino12	11	Pera	25,3
7	Creme de alho francês	76,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (tofu6) e arroz branco	249,35	Brócolos, couve-flor e cenoura12	24,85	Pera	25,3
8	Sopa de grão-de-bico	79,4	Caldeirada de pescada4 (posta) com batata cozida	218,5	Caldeirada de soja6 com batata cozida	280,55	Salada de alface, cenoura e milho12	102	Maçã ou maçã assada sem açúcar	41 ou 53
9	Sopa de couve-flor	82,3	Perna de frango estufado com ervilhas, com massa esparguete1	368,4	Lentilhas estufadas com legumes e massa esparguete1	290,6	Salada de tomate, pepino e beterraba12	17,45	Laranja	23,3
10	Creme de cenoura	72	Filetes de pescada4 panados1 no forno com arroz de tomate	206,2	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)1 com arroz de tomate	201,65	Salada de alface, cenoura e couve-roxa12	21	Banana	42,1
11/12										
13	Sopa de espinafres	73	Hambúrguer (aves)1 com massa esparguete1	294,1	Hamburguer de feijão1 com massa esparguete1	229,7	Salada de alface, tomate e	7,7	kiwi	34,5

							coentros12			
14	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3	Medalhões de pescada 4 com cebolada e batata cozida	204,45	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	232,25	Salada de tomate, couve-roxa e cenoura12	23,1	Gelatina vegetal ou Laranja	45,8 ou 23,3
15	Creme de cenoura	72	Febras de porco com cogueiros e arroz de feijão	283,7	Bifinhos de seitan 1,6 de tomatada com arroz de feijão	186,95	Feijão-verde, cenoura e ervilhas12	58,55	Maçã	41
16	Sopa de feijão-verde	68,4	Massada de peixe 1,4 com pimento (red-fish e lulas 14) com massa cotovelo 1	230,9	Salada mexicana (ervilhas e feijão-vermelho) com massa cotovelo 1	260,15	Salada de alface, cenoura e couve-roxa12	21	Banana	42,1
17	Crema de favas	82,4	Panados 1,3 de peru no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	465,2	Seitan 1,6 assado com legumes e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	311,6	Alface, tomate e pepino12	11	Pera	25,3
18/19										
20	Sopa de agrião	86,7	Douradinhos 1,4 com arroz de cenoura	212,43	Douradinhos vegetarianos 1 com arroz de cenoura	202,4	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada12	18,45	Maçã	41
21	Sopa de couve-lombarda	82,3	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral 1	380,25	Lentilhas estufadas com legumes e massa espiral 1	290,6	Couve-flor, brócolos e cenoura12	24,85	Pera	24,3
22	Crema de ervilha	84,5	Paloco 4 com grão e ovo 3 picadinho e salsa com batata cozida	386,8	Tofu 6 gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	222,45	Salada de alface, tomate e coentros12	7,7	Gelatina vegetal ou banana	45,8 ou 42,1
23	Crema de abóbora	84,3	Lasanha 1 de carne de vaca	231,75	Bolonhesa de lentilhas com esparguete 1	276,95	Salada de pepino, cenoura e couve-roxa12	21,5	Laranja	23,3
24	Sopa de feijão vermelho com nabiça	100,3	Empadão de atum 4 com arroz	324,45	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	210,45	Saada de pimentos, milho e cenoura12	103,9	Banana	42,1
25/26										
27	Sopa de espinafres	73	Nuggets (frango) 1,3 com arroz de cenoura	188,4	Croquetes 1 de grão-de-bicoe arroz de cenoura	168,85	Salada de alface, tomate e pepino12	11	Pera	24,3
28	Sopa de agrião	86,7	Salada de feijão-frade, atum 4, ovo 3, salsa e batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade com salsa picada e batata cozida	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada12	20,55	Gelatina vegetal ou kiwi	45,8 ou 34,5
29	Crema de ervilhas	82,4	Esparguete 1 à bolonhesa (vaca)	227,05	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete 1	276,95	Salada de cenoura, couve roxa e pepino12	18,5	Maçã	41

30	Sopa camponesa (feijão manteiga)	83,3								
----	----------------------------------	------	--	--	--	--	--	--	--	--

Oferta de pão de mistura diariamente

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 pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior