

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: NOVEMBRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1				
2	CREME DE LEGUMES C/MASSINHAS ¹²	CAVALA À RATATOUILLE ⁴ C/BATATA COZIDA	COUVE ROXA, CENOURA E PEPINO ¹²	PERA
3	FEIJÃO VERDE ¹²	EMPADÃO DE CARNE DE VACA C/ CENOURA E ARROZ BRANCO	ALFACE, TOMATE E MILHO ¹²	LARANJA
4				
5				
6	JULIANA C/COUVE LOMBARDA ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE C/BATATA COZIDA, ATUM E OVO ^{3 E 4}	ALFACE, TOMATE E PEPINO ¹²	MAÇA
7	CREME DE ALHO-FRANCÊS ¹²	FEIJOADA DE CARNE DE PORCO E VACA C/ ARROZ BRANCO	BRÓCOLOS, OUVÉ-FLORES E CENOURA ¹²	PERA
8	GRÃO-DE-BICO ¹²	CALDEIRADA DE PESCADA ⁴ C/BATATA COZIDA	ALFACE, CENOURA E MILHO ¹²	MAÇA ASSADA/BANANA
9	COUVE-FLORES ¹²	PERNA DE FRANGO ESTUFADO C/ESPARGUETE ¹	TOMATE, PEPINO E BETERRABA ¹²	LARANJA
10	CREME DE CENOURA ¹²	FILETES DE PESCADA ^{1,4} NO FORNO C/ARROZ DE TOMATE	ALFACE, CENOURA E COUVE-ROXA ¹²	BANANA
11				
12				
13	ESPINAFRES ¹²	HAMBÚRGUER DE AVES ^{3,7} C/MASSA ESPARGUETE ¹	ALFACE, TOMATE E COENTROS ¹²	PERA
14	CAMPONESA C/FEIJÃO MANTEIGA ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA ⁴ C/BATATA COZIDA	TOMATE, COUVE-ROXA E CENOURA ¹²	PUDIM ^{3,6 E 7} /MAÇA
15	CREME DE CENOURA ¹²	FEBRAS DE PORCO C/ COGUMELOS E ARROZ DE FEIJÃO	FEIJÃO VERDE, CENOURA E ERVILHAS ¹²	LARANJA
16	FEIJÃO VERDE ¹²	MASSADA DE PEIXE ^{4 E 14} C/MASSA COTOVELO ¹	ALFACE, CENOURA E COUVE-ROXA ¹²	BANANA
17	CREME DE FAVAS ¹²	PANADOS DE PERU ^{1 E 3} C/ARROZ COLORIDO ¹²	ALFACE, TOMATE E PEPINO ¹²	MAÇA
18				
19				
20	AGRIÃO ¹²	DOURADINHOS ^{1,2,3,4,6,7,10,12 E 14} C/ARROZ DE CENOURA	ALFACE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	PERA
21	COUVE-LOMBARDA ¹²	COXA DE FRANGO ESTUFADA C/ERVILHAS E MASSA ESPIRAL ¹	COUVE-FLORES, BRÓCOLOS E CENOURA ¹²	MAÇA
22	CREME DE ERVILHAS ¹²	PALOCO ^{3,4 E 12} C/ GRÃO, OVO E BATATA COZIDA	ALFACE, TOMATE E COENTROS ¹²	IOGURTE/PERA
23	CREME DE ABÓBORA C/MASSINHAS ¹²	ESPARGUETE ¹ À BOLONHESA C/ CARNE DE VACA	PEPINO, CENOURA E COUVE ROXA ¹²	LARANJA
24	FEIJÃO VERMELHO C/NABIÇAS ¹²	EMPADÃO DE ATUM ^{3 E 4} C/ARROZ BRANCO	PIMENTOS, MILHO E CENOURA ¹²	BANANA
25				
26				
27	ESPINAFRES ¹²	NUGGETS DE FRANGO ^{1,3,6,7,10 E 12} C/ ARROZ DE CENOURA	ALFACE, TOMATE, PEPINO E OREGÃOS ¹²	PERA
28	AGRIÃO ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE ^{3 E 4} C/ATUM, OVO E BATATA COZIDA	TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	GELATINA/MAÇA
29	CREME DE ERVILHAS ¹²	ESPARGUETE ¹ À BOLONHESA C/CARNE DE VACA	CENOURA, COUVE ROXA E PEPINO ¹²	LARANJA
30	CAMPONESA C/FEIJÃO MANTEIGA ¹²	SALMÃO ^{3 E 4} GRELHADO C/BATATA COZIDA	TOMATE BETERRABA E CENOURA RALADAS ¹²	BANANA

Bebida: Água Pão de Mistura

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²ovos, ³peixe e produtos à base de peixe, ⁴amendoins, ⁵soja e produtos à base de soja, ⁶leite e produtos à base de leite, ⁷frutos de casca rija, ⁸aiço, ⁹dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁰sésamo, ¹¹mostarda, ¹²tremoços, ¹³crustáceos e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.