

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



NOVEMBRO de 2023

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	DIA DE TODOS OS SANTOS				
2	Creme de Legumes ¹² (abóbora, curgete e cenoura)	Red-Fish ⁴ no forno c/ batata cozida	Feijão vermelho c/ legumes estufados e batata cozida	Alface, couve roxa e cenoura ¹²	Maçã/logurte ⁷
3	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Empadão de arroz de carne (vaca)	Empadão de arroz de legumes (ervilhas)	Alface, tomate e milho ¹²	Kiwi
4/5	FIM DE SEMANA				
6	Juliana (Couve-lombarda) ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade	Alface, tomate e pepino ¹²	Pera
7	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Feijoada (vaca e porco aos cubos) c/ arroz branco	Feijoada vegetariana (soja ⁶) c/ arroz branco	Couve lombarda, tomate e cenoura ¹²	Banana
8	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchcu)	Caldeirada de Abrótea ⁴ (posta) c/ batata cozida	Caldeira de Seitan ^{1,6} c/ batata cozida	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Laranja
9	Couve-flor ¹² (couve-flor, curgete e cabeça nabo)	Perna de frango estufada c/ massa esparguete ¹	Lentilhas ⁶ estufadas c/ legumes e massa esparguete ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Maçã/Gelatina
10	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de pescada panados ^{1,4} c/ arroz de cenoura	Coquetes vegetarianos (grão-de-bico) ¹ c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Maçã
11/12	FIM DE SEMANA				
13	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Hambúrgueres (vaca) c/ massa esparguete ¹	Hambúrguer de feijão c/ massa esparguete ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	kiwi
14	Espinafres (espinafres, abóbora e chuchu)	Pescada ⁴ de cebolada (posta) c/ batata cozida	Salada de Grão-de-bico ¹ c/ ervilhas e batata cozida	Alface, pepino e couve roxa ¹²	Banana
15	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Febras de porco c/ cogumelos e arroz de feijão ¹	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada c/ arroz de feijão ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Maçã
16	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Massada de peixe ⁴ (red-fish e lulas) c/ massa cotovelo ¹	Massa mexicana (ervilhas e feijão vermelho)	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Pera
17	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Panados de frango ^{1,3} c/ arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Seitan ^{1,6} assado c/ legumes e arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Alface, tomate e pepino ¹²	Laranja

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



18/19		FIM DE SEMANA			
20	Couve-lombarda ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Maçã
21	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Coxa de frango estufada c/ ervilhas e massa espiral ¹	Lentilhas ⁶ estufadas c/ legumes e massa espiral ¹	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Banana
22	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ c/ grão-de-bico ¹ , ovo ³ e batata cozida	Soja ⁶ estufada c/ batata cozida	Alface, tomate e couve roxa ¹²	Laranja
23	Feijão vermelho c/ nabiça ¹² (nabiça, feijão e cabeça nabo)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas ⁶ c/ massa esparguete ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Maçã/logurte ⁷
24	Creme de abóbora e massinhas ^{1,12} (curgete, abóbora e chuchu)	Empadão de atum ⁴ c/ arroz branco	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Alface, tomate e pepino ¹²	Kiwi
25/26		FIM DE SEMANA			
27	Camponesa – Couve c/ feijão (couve, feijão e cabeça nabo)	Nuggets de frango c/ arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico ¹ c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e tomate ¹²	Pera
28	Agrião (agrião, cenoura e chuchu)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Banana
29	Creme de ervilhas (ervilhas cenoura e chuchu)	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	Bolonhesa de lentilhas	Alface, pepino e couve roxa ¹²	Laranja
30	Espinafres (espinafres, cenoura e chuchu)	Abrótea ⁴ assada (posta) no forno c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Maçã/Gelatina

Nota: Será servido pão e água à refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.