

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: DEZEMBRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1	<b>FERIADO</b>			
2				
3				
4	SOPA DE NABIÇAS <sup>12</sup>	EMPADÃO DE ATUM <sup>3,4</sup> C/ ARROZ BRANCO	SALADA DE TOMATE, MILHO E PEPINO <sup>12</sup>	BANANA
5	CREME DE CENOURA <sup>12</sup>	PERNA DE FRANGO ESTUFADA C/CENOURA E MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR <sup>12</sup>	LARANJA
6	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES <sup>12</sup>	CALAMARES <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> C/ARROZ COLORIDO( BETERRABA, CENOURA E MILHO)	SALADA DE ALFACE, COUVE ROXA E PEPINO <sup>12</sup>	MAÇA
7	CREME DE FAVAS <sup>12</sup>	JARDINEIRA DE VACA C/BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E COENTROS <sup>12</sup>	PERA
8	<b>FERIADO</b>			
9				
10				
11	CREME DE LEGUMES <sup>12</sup>	HAMBÚRGER DE AVES C/MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>	SALADA DE TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS <sup>12</sup>	MACA
12	SOPA CAMPONESA C/FEIJÃO MANTEIGA <sup>12</sup>	SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM, OVO <sup>3,4, 12</sup> E BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA <sup>12</sup>	BANANA
13	CREME DE ALHO FRANCÊS <sup>12</sup>	LOMBO DE PORCO AOS CUBOS C/MASSA LACINHOS <sup>1</sup>	SALADA DE CENOURA, COUVE-ROXA E ALFACE <sup>12</sup>	TANGERINA
14	SOPA DE GRÃO-DE-BICO <sup>12</sup>	ABRÓTEA(POSTA) C/OVO COZIDO <sup>3,4</sup> C/ BATATA COZIDA	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE-FLOR <sup>12</sup>	PERA
15	SOPA DE AGRIÃO <sup>12</sup>	FEIJOADA DE VACA E PORCO AOS CUBOS C/ARROZ BRANCO	SALAD DE TOMATE, PEPINO E MILHO <sup>12</sup>	LARANJA
16				
17				
18	SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup>	FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO <sup>1</sup> C/ARROZ DE FEIJÃO	CENOURA, BRÓCOLOS E FEIJÃO VERDE <sup>12</sup>	BANANA
19	CREME DE CENOURA <sup>12</sup>	BOLONHESA C/CARNE DE VACA E MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>	SALADA DE MILHO, BETERRABA E ALFACE <sup>12</sup>	LARANJA
20	SOPA DE COUVE LOMBARDA <sup>12</sup>	SALADA DE FEIJÃO-FRADE, ATUM, OVO COZIDO C/ BATATA COZIDA <sup>3,4,12</sup>	SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA	MAÇA/IOGURTE <sup>7</sup>
21	CREME DE GRÃO-DE-BICO <sup>12</sup>	FRANGO ESTUFADO (INTEIRO) C/MASSA ESPIRAL <sup>1</sup>	CENOURA COZIDA, COUVE BRUXELAS E ERVILHAS <sup>12</sup>	PERA
22	<b>VISITA DE ESTUDO</b>			
23				
24				
25	<b>NATAL</b>			
26	CREME DE FAVAS <sup>12</sup>	PESCADA ESTUFADA(POSTA) <sup>4</sup> C/BATATA COZIDA	BRÓCOLOS, ERVILHAS E CENOURA <sup>12</sup>	MAÇA/PUDIM <sup>3,6,7</sup>
27	SOPA CAMPONESA C/FEIJÃO MANTEIGA <sup>12</sup>	ROLO DE CARNE DE VACA <sup>1</sup> C/ MASSA ESPIRAL <sup>1</sup>	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA <sup>12</sup>	TANGERINA
28	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES <sup>12</sup>	CALAMARES <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> C/ARROZ DE FEIJÃO	SALADA DE ALFACE, PEPINO E MILHO <sup>12</sup>	BANANA
29	CREME DE ALHO-FRANCÊS <sup>12</sup>	RANCHO C/CARNE DE PORCO E VACA AOS CUBOS E MASSA COTOVELO <sup>1</sup>	SALADA DE TOMATE, CENOURA E COUVE-ROXA <sup>12</sup>	PERA
30				
31				

### Bebida: ÁGUA E PÃO MISTURA

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>ovos, <sup>3</sup>peixe e produtos à base de peixe, <sup>4</sup>amendoins, <sup>5</sup>soja e produtos à base de soja, <sup>6</sup>leite e produtos à base de leite, <sup>7</sup>frutos de casca rija, <sup>8</sup>aipo, <sup>9</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>sésamo, <sup>11</sup>mostarda, <sup>12</sup>tremoços, <sup>13</sup>crustáceos e <sup>14</sup>moluscos. 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.