

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



DEZEMBRO de 2023

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Restauração da Independência				
2/3	FIM DE SEMANA				
4	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Arroz de lentilhas e legumes	Alface, milho e pepino ¹²	Maçã
5	Nabiça ¹² (nabiça, abóbora e curgete)	Perna de frango estufada c/ massa esparguete ¹	Seitan ^{1,6} estufado c/ massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Clementina
6	Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz colorido (cenoura ervilhas e milho)	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico ¹) c/ arroz colorido (cenoura ervilhas e feijão verde)	Alface, tomate e couve roxa ¹²	Banana
7	Abóbora e Espinafres ¹² (espinafres, abóbora e chuchu)	Jardineira (vaca) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²	Maçã/ logurte ⁷
8	Imaculada Conceição				
9/10	FIM DE SEMANA				
11	Creme de Legumes ¹² (abóbora, curgete e cenoura)	Hambúrgueres (aves) c/ massa esparguete ¹	Hambúrgueres (grão-de-bico ¹) c/ massa esparguete ¹	Alface, tomate e pepino ¹²	Pera
12	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Alface, pepino e milho ¹²	Banana
13	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Lombo de porco estufado (cubos)/ massa espiral ¹	Soja ⁴ estufada c/ massa espiral ¹	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Kiwi
14	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchu)	Abrótea ⁴ no forno (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Feijão preto c/ legumes e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Maçã
15	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	Laranja
16/17	FIM DE SEMANA				
18	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de Pescada panados ^{1,4} no forno c/ arroz de feijão	Hambúrguer (feijão) ¹ c/ arroz de feijão	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Kiwi
19	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de seitan ^{1,6} e cogumelos c/ massa esparguete ¹	Alface, beterraba e milho ¹²	Banana

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



20	Couve-lombarda ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Alface, tomate e pepino ¹²	Pera
21	Creme de abóbora ¹² (curgete, abóbora e chuchu)	Frango estufado (não fracionada) c/ massa espiral ¹	Massa siciliana (Grão-de-Bico)	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Maçã/Gelatina
22	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ no forno(posta) c/ batata cozida	Soja ⁶ estufada c/ batata cozida	Alface, tomate e pepino ¹²	Clementina
23/24	FIM DE SEMANA				
25	DIA DE NATAL				
26	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ estufada (posta) c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Laranja
27	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Rolo de carne ¹ (100% carne de vaca) c/ massa espiral ¹	Legumes estufados (feijão preto) c/ massa espiral ¹	Alface, tomate e cenoura ¹²	Maçã
28	Abóbora e Espinafres ¹² (espinafres, abóbora e chuchu)	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de feijão	Caldeirada de Soja ⁶	Alface, pepino e milho ¹²	Banana
29	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Rancho (vaca e porco aos cubos) c/ massa cotovelo ¹	Rancho vegetariano (grão-de-bico) ¹ c/ massa cotovelo ¹	Couve, cenoura e tomate ¹²	Pera
30/31	FIM DE SEMANA				

Nota: Será servido pão¹ 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 rija; 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.