

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