

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: DEZEMBRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
6ª Feira 01/12		FERIADO		
Fim de semana				
2ª Feira 04/12	Brócolos ¹²	Empadão de atum (Arroz) ^{3,4}	Salada: tomate e milho, pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 05/12	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
4ª Feira 06/12	Abóbora e espinafre ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} arroz colorido (cenoura e ervilha)	Salada: alface, couve roxa, pepino ¹²	Fruta da época
5ª Feira 07/12	Creme de Favas ¹²	Jardineira de vaca (batata, cenoura, carne vaca e feijão-verde)	Salada: alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época
6ª Feira 08/12		FERIADO		
Fim de semana				
2ª Feira 11/12	Creme de Legumes ¹²	Hamburguer (aves) com massa esparguete ¹	Salada: Tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 12/12	Sopa Camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada: tomate, cenoura e beterraba ¹²	Fruta da época
4ª Feira 13/12	Creme de alho francês ¹²	Lombo de porco estufado (Cubos) com massa lacinhos ¹	Salada: cenoura, couve roxa e alface ¹²	Fruta da época
5ª Feira 14/12	Grão de bico ¹²	Abrotea com ovo cozido (posta) ^{3,4} com batata cozida	Feijão-verde, cenoura, couve-flor ¹²	Fruta da época
6ª Feira 15/12	Agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
Fim de semana				

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal

Os Hortícolas são temperados com azeite, **vinagre¹²** no refeitório escolar

Estão assinalados a vermelho os géneros alimentícios que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu:

¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Não existem solicitações de opção vegetariana

A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: DEZEMBRO/2023

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana				
2ª Feira 18/12	Espinafre ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4} com arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde ¹²	Fruta da época
3ª Feira 19/12	Creme de Cenoura ¹²	Esparguete à bolonesa (vaca) ¹	Salada: alface, milho e beterraba ¹²	Fruta da época
4ª Feira 20/12	Couve Lombarda ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada: tomate, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época/gelatina
5ª Feira 21/12	Creme de Abóbora ¹²	Frango estufado com massa espiral ¹	Cenoura cozida, couve de bruxelas, ervilhas ¹²	Fruta da época
6ª Feira 22/12	Grão de bico ¹²	Pescada espiritual (batata palha) ^{1,4,6,7,9,10}	Salada: tomate, alface, pepino ¹²	Fruta da época
Fim de semana				
2ª Feira 25/12		FERIADO		
3ª Feira 26/12	Creme de Favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Fruta da época / Pudim ^{3,6,7}
4ª Feira 27/12	Sopa Camponesa (Feijão manteiga) ¹²	Carne de vaca picada com massa espiral ¹	Salada: tomate, cenoura e beterraba ¹²	Fruta da época
5ª Feira 28/12	Abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} arroz de feijão	Salada: alface, milho e pepino ¹²	Fruta da época
6ª Feira 29/12	Creme de Alho Francês ¹²	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo ¹	Couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
Fim de semana				

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal

Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

Estão assinalados a vermelho os géneros alimentícios que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu:

¹Cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo,

¹⁰mostarda, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Não existem solicitações de opção vegetariana A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.