

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: dezembro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA							COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
4	Sopa de nabiças ¹²	89,1	Empadão de atum ^{3,4} com arroz branco	324,45	Arroz de lentilhas e legumes	324,85	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	101	Maçã	41
5	Creme de cenoura com ervilhas ¹²	72	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	368,4	Tofu ⁶ estufado com abóbora com massa esparguete ¹	231,45	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	24,85	Laranja	23,3
6	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	85	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} fritos com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	314,6	Croquetes ¹ de grão-de-bico com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	295,05	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	17,9	Iogurte ⁷ ou maçã	88,8 ou 41
7	Creme de favas ¹²	82,4	Jardineira (vaca) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) com batata cozida	205,1	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	9,2	Pera	25,3
8/9/10										
11	Creme de legumes ¹²	81,8	Hambúrgueres grelhados (aves) com massa esparguete ¹	294,1	Hambúrguer ¹ de grão-de-bico com massa esparguete ¹	200,55	Salada de tomate, pepino e oregãos ¹²	8,2	Maçã	41
12	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	83,3	Salada de feijão-frade, atum , ovo e picadinho de salsa, ^{3,4,12}	408,05	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa ¹²	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Melão	12,8
13	Creme de alho francês ¹²	76,7	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos ¹	307,55	Soja ⁶ estufada com massa lacinhos ¹	298,45	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	21	Pera	25,3
14	Sopa de grão-de-bico ¹²	79,4	Abrótea ⁴ cozida com ovo ³ cozido e batata cozida	242,5	Feijão preto com legumes e batata cozida	320,7	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	23,6	Banana	42,1
15	Sopa de agrião ¹²	86,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (tofu ⁶) com arroz branco	249,35	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	101	Laranja	23,3
16/17										

Restante mês de dezembro – Férias Escolares

Oferta de pão de mistura diariamente

Bebida oferecida: água

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior