

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Dezembro 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Feriado					
2						
4	Sopa de nabiças ¹²	Empadão de atum ^{3,4}	Arroz de lentilhas e legumes	Arroz branco	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
5	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura	Tofu estufado com abóbora ⁶	Massa esparguete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
6	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,3,4,6,7,10,12 e 14}	Croquetes de grão de bico ¹	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
7	Creme de favas ¹²	Jardineira (vaca)	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6}	Batata cozida	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época
8	Feriado					
3						
11	Creme de legumes ¹²	Hambúrguer de aves	Hambúrguer de grão-de-bico ¹	Massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
12	Sopa camponesa ¹² (feijão manteiga)	Salada de feijão-frade, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Salada de feijão frade com picadinho de salsa e cebola ¹²	Batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
13	Creme de alho francês ¹²	Febras de porco estufadas	Soja estufada ⁶	Massa lacinhos ¹	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	Fruta da época
14	Sopa de grão de bico ¹²	Abrótea ⁴ cozida com ovo ³ (posta)	Feijão preto com legumes	Batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
15	Sopa de agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Feijoada vegetariana (tofu) ⁶	Arroz branco	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
4						
18	Sopa de espinafres ¹²	Filetes de pescada ^{1,4} panados no forno	Hambúrguer de feijão ¹	Arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão-verde ¹²	Fruta da época
19	Creme de cenoura ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca) ^{1,3,7}	Bolonhesa de seitan e cogumelos ¹	Massa esparguete ¹	Salada de milho, beterraba e alface ¹²	Fruta da época
20	Sopa de couve-lombarda ¹²	Salada de feijão-frade, atum ⁴ , ovo cozido ³ , e picadinho de salsa e cebola ¹²	Salada de feijão-frade e picadinho de salsa e cebola ¹²	Batata cozida	Salada de tomate, pepino e couve roxa ¹²	Fruta da época
21	Creme de abóbora ¹²	Frango estufado (não fracionado)	Massa siciliana (grão-de-bico)	Massa espiral ¹	Cenoura cozida, couve de Bruxelas e ervilhas ¹²	Fruta da época
22	Sopa de grão de bico ¹²	Pescada ⁴ espiritual	Tofu espiritual ⁶	Batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	Fruta da época
5						
25	Feriado					
26	Creme de favas ¹²	Pescada estufada ⁴ (posta)	Beringela recheada com soja, cogumelos e legumes ⁶	Puré de batata ⁷ / Batata cozida (prato vegetariano)	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Fruta da época
27	Sopa camponesa ¹² (feijão manteiga)	Hambúrguer (100% carne de vaca)	Tomate recheado com tofu ⁶	Massa espiral ¹	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Caldeirada de soja ⁶	Arroz de feijão	Salada de alface, pepino e milho ¹²	Fruta da época
29	Creme de alho francês ¹²	Rancho (vaca e porco aos cubos)	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Massa cotovelo ¹	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época

Nota: Água e pão de mistura são oferecidos diariamente aquando a refeição. Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contém glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.