

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: **Dezembro/2023**

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: **ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes**

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes) ¹²	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção)	LEGUMES (Adequados à ementa)	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce)
1				
2/3				
4	Sopa de nabiças ¹²	Empadão de Atum (arroz) ^{3,4}	Tomate, milho e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
5	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada c/cenoura e massa esparguete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época
6	Sopa de Abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, couve-roxa e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
7	Creme de favas ¹²	Jardineira de Vaca (batata)	Alface, cenoura e coentros (vinagre ¹²)	Fruta da época/Gelatina
8				
9/10				
11	Creme de Legumes ¹²	Hamburguer (aves) c/ massa esparguete ¹	Tomate, pepino e orégãos (vinagre ¹²)	Fruta da época
12	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Paloco à Brás (paloco refogado, envolvido com batata, cebola e ovo mexido) ^{3,4,12}	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
13	Sopa de alho francês ¹²	Feijoada à Portuguesa (Carne de Vaca e porco aos cubos estufadas c/ feijão, couve e arroz branco)	Cenoura, couve-roxa e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
14	Sopa de grão-de-bico ²	Abrótea (à posta) c/ ovo ^{3,4} cozido e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época
15	Sopa de agrião ¹²	Lombo de porco estufado (cubos) com massa espiral ¹	Tomate, milho e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
16/17				
18	Sopa de espinafres ¹²	Filetes de Pescada panadas no forno ¹ c/arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde (vinagre ¹²)	Fruta da época
19	Creme de Cenoura ¹²	Esparguete ¹ à bolonhesa (100%carne de vaca)	Milho, beterraba e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
20	Sopa de couve-lombarda ¹²	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e batata ^{2,3,4,12}	Tomate, pepino e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época/ iogurte ⁷
21	Creme de Abóbora ¹²	Frango estufado c/Massa espiral ¹	Cenoura cozida, couve e ervilhas (vinagre ¹²)	Fruta da época
22	Sopa de grão-de-bico ¹²	Pescada Espiritual ⁴ c/batata palha ^{1,6,7,9,10}	Tomate, pepino e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
23/24				
25				
26	Creme de Favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ c/batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Pudim ^{3,6,7}
27	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Rancho (Carne de Vaca e de Porco Cozidas e Estufadas c/ Massa Macarronete e Legumes) ¹	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/arroz de feijão	Alface, pepino e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época
29	Sopa de alho-francês ¹²	Rolo de Carne (100%vacca) c/Massa espiral ¹	Tomate, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época
30/31				

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, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendoins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos 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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.

