

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: dezembro / Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1/2/3				
4	Sopa de Nabijas <sup>12</sup>	Empadão de atum <sup>3 e 4</sup> com arroz branco	Tomate, milho e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
5	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Perna de frango estufada com cenoura e esparguete <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época
6	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	Calamares <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12 e 14</sup> com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, couve roxa e pepino <sup>12</sup>	Gelatina
7	Creme de favas <sup>12</sup>	Jardineira (vaca) com batata cozida	Alface, cenoura e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
8/9/10				
11	Creme de Legumes <sup>12</sup>	Hambúrguer (aves) com esparguete <sup>1</sup>	Tomate, pepino e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
12	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum, ovo e <sup>3, 4 e 12</sup> com batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ralada <sup>12</sup>	Maçã assada (sem açúcar)
13	Creme de alho francês <sup>12</sup>	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos <sup>1</sup>	Cenoura, couve-roxa e alface <sup>12</sup>	Fruta da época
14	Sopa de grão-de-bico <sup>12</sup>	Abrótea (posta) com ovo cozido <sup>3 e 4</sup> e batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época
15	Sopa de agrião <sup>12</sup>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
16/17				
18	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Filetes de pescada panados no forno <sup>1 e 4</sup> com arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão-verde <sup>12</sup>	Fruta da época
19	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Bolonesa (100% carne de vaca) com esparguete <sup>1</sup>	Milho, beterraba e alface <sup>12</sup>	Fruta da época
20	Sopa de couve-lombarda <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido <sup>3, 4 e 12</sup> e batata cozida	Tomate, pepino e couve roxa <sup>12</sup>	Pudim <sup>3, 6, 7</sup>
21	Creme de Abóbora <sup>12</sup>	Frango estufado (não fracionado) com massa espiral <sup>1</sup>	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas <sup>12</sup>	Fruta da época
22	Sopa de grão-de-bico <sup>12</sup>	Pescada espiritual <sup>4</sup> com batata palha <sup>1, 6, 7, 9 e 10</sup>	Tomate, alface e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
23/24/25				
26	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Almôndegas (aves) com molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
27	Creme de favas <sup>12</sup>	Pescada estufada (posta) <sup>4</sup> com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	Gelatina
28	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Rolo de carne (100% carne de vaca) <sup>1</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	Tomate, cenoura e beterraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
29	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	Calamares <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, e 14</sup> com arroz de feijão	Alface, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
30/31				

**Bebida:** água

**Nota:** a ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

**Alergénios Alimentares:** a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>(1)</sup>Cereais que contém glúten, <sup>(2)</sup>Crustáceos, <sup>(3)</sup>Ovos, <sup>(4)</sup>Peixe, <sup>(5)</sup>Amendoins, <sup>(6)</sup>Soja, <sup>(7)</sup>Leite, <sup>(8)</sup>Frutos de casca rija, <sup>(9)</sup>Aipo, <sup>(10)</sup>Mostarda, <sup>(11)</sup>Sementes de sésamo, <sup>(12)</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>(13)</sup>Tremoços e <sup>(14)</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.