

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



JANEIRO de 2024

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	DIA DE ANO NOVO				
2	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas ¹ c/ massa esparguete ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Maçã
3	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ cozida (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Salada de batata c/ tofu ⁶ e legumes	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Clementina
4	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Panados de frango ^{1,3} no forno c/ massa macarrão ¹	Salteado de espinafres c/ soja ⁶ e massa macarrão ¹	Alface, tomate e pepino e orégãos ¹²	Banana
5	Creme de Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de feijão	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} c/ arroz de feijão ¹	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Kiwi
6/7					
8	Creme de abóbora ¹² (curgete, abóbora e chuchu)	Hambúrgueres (vaca) c/ massa esparguete ¹	Hambúrguer ¹ de feijão c/ massa esparguete ¹	Alface, tomate e pepino e orégãos ¹²	Pera
9	Feijão vermelho c/ couve lombarda ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Arroz de pescada ⁴	Arroz de legumes c/ lentilhas	Alface, couve-roxa e cenoura ¹²	Banana
10	Cenoura e Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Jardineira (vaca aos cubos) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Feijão-verde, cenoura e ervilhas ¹²	Laranja
11	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de pescada gratinados com alecrim ^{1,4} c/ arroz de ervilhas	Salteado de espinafres c/ soja ⁶ e arroz de ervilhas	Alface, tomate e milho ¹²	Maçã/ logurte ⁷
12	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Tirinhas de frango estufadas c/ massa espiral ¹	Seitan ^{1,6} de tomatada c/ massa espiral ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Maçã
13/14					
15	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de cenoura	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) c/ arroz de cenoura	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Kiwi
16	Brócolos ¹² (brócolos, curgete e cabeça nabo)	Tirinhas de porco estufadas c/ ervilhas, cenoura e massa espiral ¹	Legumes estufados c/ tofu ⁶ e massa espiral ¹	Alface, couve roxa e milho ¹²	Banana
17	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchu)	Paloco ⁴ à Gomes de Sá c/ batata cozida	Legumes à Gomes de Sá (feijão manteiga) c/ batata cozida	Alface, couve-roxa e tomate ¹²	Clementina

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



18	Nabiça ¹² (nabiça, abóbora e curgete)	Coxa de frango no forno c/ massa esparguete ¹	Hambúrgueres ¹ (grão-de-bico) c/ massa esparguete ¹	Alface, milho e pepino e orégãos ¹²	Maçã/Gelatina
19	Creme de Feijão Verde ¹² (chuchu, feijão verde e curgete)	Pescada ⁴ cozida (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Soja ⁶ estufada c/ batata cozida	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Pera
20/21					
22	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} de frango c/ arroz de feijão	Chili vegetariano (soja ⁶) c/ arroz de feijão ¹	Alface, tomate e coentros ¹²	Laranja
23	Nabiça c/ feijão branco ¹² (nabiça, feijão e curgete)	Pescada ⁴ (posta) no forno c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Alface, pepino e cenoura e orégãos ¹²	Banana
24	Couve-flor ¹² (couve-flor, curgete e cabeça nabo)	Almôndegas de aves c/ molho de tomate e arroz branco	Almôndegas de grão-de-bico ¹ c/ molho de tomate e arroz branco	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	Maçã
25	Creme de Legumes ¹² (abóbora, curgete e cenoura)	Red-Fish ⁴ no forno c/ batata cozida	Feijão vermelho c/ legumes estufados e batata cozida	Alface, couve roxa e pepino ¹²	Pera
26	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Empadão de arroz de carne e cenoura ⁵ (vaca)	Empadão de arroz de legumes (ervilhas)	Alface, tomate e milho ¹²	Kiwi
27/28					
29	Juliana (Couve-lombarda) ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade	Alface, tomate e pepino ¹²	Maçã
30	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Feijoada (vaca e porco aos cubos) c/ arroz branco	Feijoada vegetariana (soja ⁶) c/ arroz branco	Couve lombarda, tomate e cenoura ¹²	Banana
31	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchcu)	Caldeirada de Pescada ⁴ (posta) c/ batata cozida	Caldeira de soja ⁶ c/ batata cozida	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Clementina

Nota: Será servido pão¹ e água à refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

FELIZ ANO NOVO!!!!