

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JANEIRO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana					
2ª Feira 01/01		FERIADO			
3ª Feira 02/01					
4ª Feira 03/01	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³ e batata cozida	Salada de batata com tofu e legumes ⁶	Feijão Verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
5ª Feira 04/01	Sopa de Agrião ¹²	Panados de frango ^{1,2,3,6,10,12} no forno com limão e massa penne ¹	Salteado de espinafre e soja ⁶ com massa penne ¹	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
6ª Feira 05/01	Sopa de Espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de feijão	Douradinhos vegetarianos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de feijão	Salada: alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 08/01	Creme de Abóbora ¹²	Hamburguer de vaca ^{1,2,3,6,10,12} com massa esparguete	Hamburguer ¹ (feijão) com massa esparguete ¹	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 09/01	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Arroz de lentilhas e legumes	Salada: salada de couve roxa, pepino, cenoura ¹²	Fruta da época/ gelatina
4ª Feira 10/01	Cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (carne de vaca aos cubos)	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6} com batata cozida	Salada: alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
5ª Feira 11/01	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com arroz de ervilhas	Salteado de espinafres com soja ⁶ e arroz de ervilha	Salada: tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
6ª Feira 12/01	Feijão Verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ¹	Bifinhos de seitan de tomatada ^{1,6} com massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JANEIRO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2ª Feira 15/01	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico com arroz de cenoura	Salada: alface, tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
3ª Feira 16/01	Brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilha e cenoura com massa espiral ¹	Favas estufadas com tofu ⁶ e massa espiral ¹	Salada: alface, milho e couve roxa ¹²	Fruta da época gelatina
4ª Feira 17/01	Grão de Bico ¹²	Paloco à Gomes de Sá ⁴ com batata cozida	Legumes à Brás (feijão manteiga) com batata cozida	Salada: tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
5ª Feira 18/01	Nabiças ¹²	Frango(coxa/perna) assado com massa esparguete ¹	Hambúrgueres (grão de bico) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: alface, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
6ª Feira 19/01	Creme de ervilha ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³ e batata cozida	Soja estufada ⁶ com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 22/01	Creme de cenoura ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de feijão	Chili (soja) ⁶ com arroz de feijão	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época
3ª Feira 23/01	Nabiça e feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴ (batata palha ^{1,6,7,9,10})	Tofu espiritual ⁶ (batata palha ^{1,6,7,9,10})	Salada: pepino, tomate, cenoura e oregãos ¹²	Fruta da época
4ª Feira 24/01	Couve flor ¹²	Almôndegas de vaca ^{1,2,3,6,10,12} com molho de tomate e curgete com massa penne ¹	Almôndegas de grão de bico com molho de tomate e curgete ⁴ com massa penne ¹	Brócolos, cenoura e feijão-verde ¹²	Fruta da época
5ª Feira 25/01	Creme de legumes e massinhas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ com batata cozida	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	Salada: couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
6ª Feira 26/01	Feijão verde ¹²	Empadão de arroz de carne (vaca) e cenoura	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) com arroz branco	Salada: alface, tomate, milho ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 29/01	Juliana ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de feijão frade com cebola e salsa picada ² com batata cozida	Salada: alface, tomate, pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 30/01	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada vegetariana (soja) ⁶ com arroz branco	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
4ª Feira 31/01	Grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada (posta)	Caldeirada de soja ⁶	Salada: alface, milho, cenoura ¹²	Fruta da época

Notas: Bebida: Água / **Pão:** Pão de mistura / **Gelatina:** Origem Vegetal / **Os Hortícolas** são temperados com azeite, **vinagre**¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.