

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: JANEIRO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1	FERIADO			
2	SOPA DE FEIJÃO VERDE ¹²	MASSA ESPAGUETTE ¹ À BOLONHESA (100% CARNE DE VACA)	COUVE-FLORES, PIMENTOS E CENOURA ASSADOS ¹²	PERA
3	CREME DE ERVILHAS ¹²	PESCADA (POSTA) ^{3,4} COZIDA C/OVO COZIDO E BATATA COZIDA	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE-FLORES ¹²	MAÇA/ IOGURTE ⁷
4	SOPA DE AGRÍÃO ¹²	PANADOS DE PERU NO FORNO C/LIMÃO ^{1,3} E MASSA PENNE ¹	SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	LARANJA
5	SOPA DE ESPINAFRES ¹²	DOURADINHOS ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} C/ ARROZ DE FEIJÃO	SALADA DE ALFACE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	BANANA
6				
7				
8	CREME DE ABÓBORA ¹²	HAMBÚRGER DE VACA C/MASSA ESPAGUETE ¹	SALADA DE TOMATE, ALFACE PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	TANGERINA
9	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO C/COUVE LOMBARDA ¹²	ARROZ DE PESCADA C/COENTROS ⁴ E ARROZ BRANCO	SALADA DE COUVE ROXA, PEPINO E CENOURA ¹²	MAÇA/GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
10	SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS ¹²	JARDINEIRA DE VACA AOS CUBOS C/BATATA AOS CUBOS COZIDA	SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CENOURA ¹²	PERA
11	CREME DE CENOURA ¹²	FILETES DE PESCADA GRATINADOS C/ALECRIM ^{1,4} E ARROZ DE ERVILHAS	SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO ¹²	BANANA
12	SOPA DE FEIJÃO VERDE ¹²	TIRINHAS DE FRANGO ESTUFADAS C/MASSA ESPIRAL ¹	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLORES ¹²	LARANJA
13				
14				
15	CREME DE FEIJÃO VERDE ¹²	CALAMARES ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} C/ARROZ DE CENOURA	SALADA DE TOMATE, PEPINO E BETERRABA ¹²	BANANA
16	SOPA DE BRÓCULOS ¹²	TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS C/ERVILHAS, CENOURA E MASSA ESPIRAL ¹	SALADA DE ALFACE, COUVE ROXA E MILHO ¹²	LARANJA
17	SOPA GRÃO-DE-BICO ¹²	PALOCO À GOMES DE SÁ ^{3,4} C/ BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, PEPINO E CENOURA ¹²	PERA
18	SOPA DE NABIÇAS ¹²	FRANGO ASSADO(PERNA/COXA) C/ MASSA ESPAGUETE ¹	SALADA DE ALFACE, MILHO, PEPINO E COENTROS ¹²	TANGERINA
19	CREME DE ERVILHAS ¹²	PESCADA(POSTA) ^{3,4} COZIDA C/OVO COZIDO E BATATA COZIDA	ABÓBORA, CENOURA E PIMENTO(ASSADO) ¹²	MAÇA/ IOGURTE
20				
21				
22	CREME DE CENOURA ¹²	NUGGETS (FRANGO) ^{1,3,6,7,10,12} C/ARROZ DE FEIJÃO	SALADA DE ALFACE, TOMATE E COENTROS ¹²	PERA
23	SOPA DE NABIÇA C/ FEIJÃO BRANCO ¹²	PESCADA ESPIRITUAL ⁴ C/ BATATA PALHA ^{1,6,7,9,10}	SALADA DE TOMATE, PEPINO, CENOURA E ORÉGÃOS ¹²	BANANA
24	SOPA COUVE-FLORES ¹²	ALMÔNDEGAS (AVES) C/MOLHO DE TOMATE, CURGETE E MASSA PENNE ¹	BRÓCOLOS, CENOURA E FEIJÃO VERDE ¹²	TANGERINA
25	CREME DE LEGUMES E MASSINHAS ¹²	CAVALA À RATATOUILLE ⁴ C/ BATATA COZIDA	SALADA DE COUVE ROXA, CENOURA E PEPINO ¹²	MAÇA
26	SOPA DE FEIJÃO VERDE ¹²	EMPADÃO DE ARROZ DE CARNE(VACA) E CENOURA C/ ARROZ BRANCO	SALADA DE ALFACE, TOMATE E MILHO ¹²	LARANJA
27				
28				
29	SOPA JULIANA (COUVE LOMBARDA) ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM, OVO COZIDO C/PICADINHO DE SALSA E CEBOLA ^{3,4} E BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO ¹²	TANGERINA
30	CREME DE ALHO FRANCÊS ¹²	FEIJOADA (CARNE DE VACA E PORCO AOS CUBOS) E ARROZ BRANCO	BRÓCOLOS, COUVE-FLORES E CENOURA ¹²	MAÇA
31	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	CALDEIRADA DE PESCADA(POSTA) ⁴ C/ BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO ¹²	PERA/ MAÇA ASSADA S/AÇUCAR

Bebida: ÁGUA E PÃO DE MISTURA

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: 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, ⁹aiço, ¹⁰mostarda, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços, e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.