

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: janeiro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA					COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
2	Sopa de feijão-verde ¹²	68,4	Bolonhesa (carne de vaca) com massa esparguete1	227,05	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete1	276,95	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	16,15	Maçã	41
3	Creme de ervilhas ¹²	84,5	Pescada4 cozida (posta) com ovo cozido3 e batata cozida	279,1	Salada de batata com tofu6 e legumes	350,9	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	23,6	logurte ⁷ ou Pera	30,9 Ou 25,3
4	Sopa de agrião ¹²	86,7	Panados de peru1,3 no forno com limão com massa penne1	375,1	Salteado de espinafres com soja6 e massa penne1	309,2	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	11	Laranja	23,3
5	Sopa de espinafres ¹²	73	Douradinhos1,3,4,6,7,10,12,14 no forno com arroz de feijão	210,4	Douradinhos vegetarianos1,2,3,4,6,7,10,12,14 no forno com arroz de feijão	210,4	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	18,45	Banana	42,1
6/7										
8	Creme de abóbora ¹²	84,3	Hambúrgueres (vacca) grelhados com massa esparguete1	294,1	Hambúrgueres ¹ de feijão grelhados com massa esparguete1	229,7	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	11	Diospiro	41
9	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	105,95	Arroz de pescada4 com coentros	308,85	Arroz de lentilhas e legumes	249,15	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura ¹²	21,5	Gelatina ou Laranja	45,8 ou 23,3
10	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	80,7	Jardineira (vacca aos cubos) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana (seitan1,6) com batata cozida	205,1	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	18,45	Maçã	41
11	Creme de cenoura ¹²	72	Filetes de pescada1,4 gratinados com alecrim e arroz de ervilhas	222,25	Salteado de espinafres com soja6 e arroz de ervilhas	312,7	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	101	Banana	42,1
12	Sopa de feijão-verde ¹²	68,4	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral1		Bifinhos de seitan1,6 de tomatada e massa espiral1		Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	24,85	Pera	25,3
13/14										
15	Creme de feijão-verde ¹²	68,4	Calamares1,2,3,4,6,7,10,12,14 no forno com arroz de cenoura	218,4	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) com arroz de cenoura	198,85	Salada de tomate, pepino e	17,45	Maçã	41

							beterraba12			
16	Sopa de brócolos12	84	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral1	398,65	Favas estufadas com tofu6 e massa espiral1	205,5	Salada de alface, couve roxa e milho12	107,4	Pera	24,3
17	Sopa de grão-de-bico12	79,4	Paloco4 à Gomes de Sá3 com batata palha	276,25	Legumes à Brás (feijão manteiga) e batata cozida	381,25	Salada de tomate, pepino e cenoura12	14,6	Banana	42,1
18	Sopa de nabiças12	89,1	Frango assado (perna) com massa esparguete1	292,5	Hambúguer vegetariano1 (grão-de-bico) com massa esparguete1	200,55	Salada de alface, milho e pepino12	98,9	Laranja	23,3
19	Cremde de ervilhas12	84,5	Pescada cozida4 (posta) com ovo3 e batata cozida	279,1	Soja estufada6 com batata cozida	286,7	Abóbora, cenoura e pimentos assados12	22,5	logurte7 ou maçã	88,8 ou 41
20/21										
22	Cremde de cenoura12	72	Nuggets1,3,6,7,10,12 no forno com arroz de feijão	186,4	Chili vegetariano (soja6) com arroz de feijão	334,5	Salada de alface, tomate e coentros12	7,7	Pera	24,3
23	Sopa de nabiça com feijão branco12	89	Pescada espiritual (posta)4 com batata palha	414,65	Tofu6 espiritual com batata palha	274,8	Salada de tomate, pepino e cenoura12	14,2	Banana	42,1
24	Sopa de couve-flor12	82,3	Almôndegas (aves) com molho de tomate e massa penne1	340,85	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e massa penne1	229,9	Brócolos, cenoura e feijão-verde12	28,75	Maçã	41
25	Crema de legumes com massinhas1, 12	81,8	Cavala à posta4 com ratatouille e batata cozida	249,65	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	209,95	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino12	21,5	Clementina	28,7
26	Sopa de feijão-verde)12	68,4	Empadão de arroz de carne de vaca e cenoura	374	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	211,95	Salada de alface, tomate e milho12	100,5	Pera	25,3
27/28										
29	Sopa juliana12	87,6	Salada de feijão-frade, atum4 , ovo cozido3 com salsa picada e batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade com salsa picada e batata cozida	187,85	Salada de alface, tomate e pepino12	11	Clementina	28,7
30	Crema de alho francês12	76,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (tofu6) e arroz branco	249,35	Brócolos, couve-flor e cenoura12	24,85	Pera	25,3

31	Sopa de grão-de-bico ¹²	79,4	Caldeirada de pescada ⁴ (posta) com batata cozida	218,5	Caldeirada de soja ⁶ com batata cozida	280,55	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	102	Maçã ou maçã assada sem açúcar	41 ou 53
----	------------------------------------	------	---	-------	--	--------	---	-----	--------------------------------	----------

Oferta de pão de mistura diariamente

Bebida oferecida: água

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior