

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Janeiro 2024

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Feriado					
2	Sopa de feijão-verde ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca)	Bolonhesa de lentilhas ¹	Massa esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
3	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida (posta) com ovo cozido ^{3,4}	Salada de batata com tofu e legumes ⁶	Batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época/iogurte ⁷
4	Sopa de agrião ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Massa penne ¹	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
5	Sopa de espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Douradinhos vegetarianos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Arroz de feijão	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
7						
8	Creme de abóbora ¹²	Hambúrguer (vaca)	Hambúrguer de feijão ¹	Massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
9	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	Arroz de pescada com coentros ⁴	Arroz de lentilhas e legumes	Arroz branco	Salada de couve-roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época/gelatina vegetal
10	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (vaca aos cubos)	Jardineira vegetariana de seitan ^{1,6}	Batata cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
11	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim ^{1,4}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
12	Sopa de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas	Bifinhos de seitan e tomatada ^{1,6}	Massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
8						
15	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Croquetes de grão-de-bico ¹	Arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
16	Sopa de brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura	Favas estufadas com tofu ⁶	Massa espiral ¹	Salada de alface, couve-roxa e milho ¹²	Fruta da época
17	Sopa de grão-de-bico ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	Legumes à Brás (feijão manteiga)	Batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
18	Sopa de nabiças ¹²	Coxa de frango no forno	Hambúrguer de grão-de-bico ¹	Massa esparguete ¹	Salada de alface, milho, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
19	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida (posta) com ovo cozido ^{3,4}	Soja estufada ⁶	Batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento assado ¹²	Fruta da época/iogurte ⁷
9						
22	Creme de cenoura ¹²	Panados de frango ^{1,3,6,7,10,12}	Chili de soja ⁶	Arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
23	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴	Tofu espiritual ⁶	Batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos ¹²	Fruta da época
24	Sopa de couve-flor ¹²	Almôndegas de aves com molho de tomate e curgete	Almôndegas de grão-de-bico com molho de tomate e curgete	Massa penne ¹	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	Fruta da época
25	Creme de legumes ¹²	Perca à ratatouille ⁴	Feijão vermelho com ratatouille	Batata cozida	Salada de couve-roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
26	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz, carne (vaca) e cenoura	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Arroz branco	Salada de alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
10						
29	Sopa juliana com couve lombarda ¹²	Salada de feijão frade, atum e ovo cozido com picadinho de salsa ^{3,4}	Salada de feijão frade com picadinho de salsa	Batata cozida	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
30	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Feijoada vegetariana com soja grossa ⁶	Arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
31	Sopa de grão-de-bico ¹²	Caldeirada de pescada (posta) ⁴	Caldeirada de soja ⁶	Batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época/maçã assada sem açúcar

Nota: Água e pão de mistura são oferecidos diariamente aquando a refeição. Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.