

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: janeiro / Ano: 2024

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1				
2	Sopa de Feijão-verde <sup>12</sup>	Bolonhesa (100% carne de vaca) com esparguete <sup>1</sup>	Couve-flor, pimentos e cenoura assados <sup>12</sup>	Fruta da época
3	Creme de Ervilhas <sup>12</sup>	Pescada cozida com ovo cozido (posta) <sup>3, 4</sup> e batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época / logurte <sup>7</sup>
4	Sopa de Agrião <sup>12</sup>	Panados de peru no forno com limão <sup>1, 3</sup> e massa penne <sup>1</sup>	Alface, tomate, pepino e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
5	Sopa de Espinafres <sup>12</sup>	Douradinhos <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> com arroz de feijão	Alface, cenoura e beterraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
6/7				
8	Creme de Abóbora <sup>12</sup>	Hambúrguer (vaca) com esparguete <sup>1</sup>	Tomate, alface, pepino e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
9	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda <sup>12</sup>	Arroz de pescada com coentros <sup>4</sup> e arroz branco	Couve roxa, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época / Gelatina
10	Sopa de cenoura e alho francês <sup>12</sup>	Jardineira (vaca aos cubos) com batata cozida	Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
11	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada gratinados com alecrim <sup>1, 4</sup> e arroz de ervilhas	Tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
12	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época
13/14				
15	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	Calamares <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> com arroz de cenoura	Tomate, pepino e beterraba <sup>12</sup>	Fruta da época
16	Sopa de brócolos <sup>12</sup>	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	Alface, couve roxa e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
17	Sopa de Grão-de-bico <sup>12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup> com batata cozida	Tomate, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
18	Sopa de nabiças <sup>12</sup>	Frango assado (perna/coxa) com esparguete <sup>1</sup>	Alface, milho, pepino e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
19	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Pescada cozida com ovo cozido (posta) <sup>3, 4</sup> e batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento (assado) <sup>12</sup>	Fruta da época / logurte <sup>7</sup>
20/21				
22	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Nuggets (frango) <sup>1, 3, 6, 7, 10, 12</sup> com arroz de feijão	Alface, tomate e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
23	Sopa de nabiça com feijão branco <sup>12</sup>	Pescada espiritual <sup>4</sup> com batata palha <sup>1, 6, 7, 9, 10</sup>	Tomate, pepino, cenoura e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
24	Sopa de Couve-flor <sup>12</sup>	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete <sup>4</sup> e massa penne <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e feijão-verde <sup>12</sup>	Fruta da época
25	Creme de legumes e massinhas <sup>1, 12</sup>	Cavala à ratatouille <sup>4</sup> com batata cozida	Couve roxa, cenoura e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
26	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	Empadão de arroz de carne (vaca) e cenoura <sup>5</sup>	Alface, tomate e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
27/28				
29	Sopa juliana (couve-lombarda) <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido com batata cozida	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
30	Creme de alho francês <sup>12</sup>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
31	Sopa de Grão-de-bico <sup>12</sup>	Caldeirada de pescada (posta) <sup>4</sup> com batata cozida	Alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)

Bebida: água

**Nota:** a ementa encontra-se em beneficência, podendo sobrevir alterações.

**Alérgenos Alimentares:** a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>(1)</sup>Cereais que contém glúten, <sup>(2)</sup>Crustáceos, <sup>(3)</sup>Ovos, <sup>(4)</sup>Peixe, <sup>(5)</sup>Amendoins, <sup>(6)</sup>Soja, <sup>(7)</sup>Leite, <sup>(8)</sup>Frutos de casca rija, <sup>(9)</sup>Aipo, <sup>(10)</sup>Mostarda, <sup>(11)</sup>Sementes de sésamo, <sup>(12)</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfatos, <sup>(13)</sup>Tremoços e <sup>(14)</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.