

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: JANEIRO 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Pais e Encarregados de Educação da Barosa

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA –JANEIRO/2024			
	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	FERIADO			
2	Sopa de feijão-verde ¹²	Bolonhesa (carne de vaca picada) com massa esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
3	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (á posta) cozida e ovo ³ com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos ¹²	Fruta da época ou iogurte ⁷
4	Sopa de agrião ¹²	Panados de peru ^{1,3} com limão (assados no forno) com massa penne ¹	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
5	Sopa de espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} assados no forno com arroz de feijão	Salada de alface, cenoura e beterraba ralados ¹²	Fruta da época
6/7	FIM DE SEMANA			
8	Creme de abóbora ¹²	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
9	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
10	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (carne de vaca aos cubos) com batata cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
11	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim ^{1,4,7} com arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
12	Sopa de feijão-verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos ¹²	Fruta da época
13/14	FIM DE SEMANA			
15	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} assados no forno com 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 acompanhadas por 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} com batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
18	Sopa de nabiças ¹²	Coxas de frango assadas no forno com massa esparguete ¹	Salada de alface, milho, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
19	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (á posta) cozida com ovo ³ e batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento assados ¹²	Fruta da época ou iogurte ⁷

20/21	FIM DE SEMANA			
22	Creme de cenoura¹²	Nuggets de frango^{1,3,6,7,10,12} com arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros¹²	Fruta da época
23	Sopa de nabiça com feijão branco¹²	Pescada espiritual^{1,4,7} com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, pepino, cenoura e oregãos¹²	Fruta da época
24	Sopa de couve-flor¹²	Almondegas de aves^{1,3,6} com molho de tomate e curgete com massa penne ¹	Brócolos, cenoura e feijão verde¹²	Fruta da época
25	Creme de legumes e massinhas^{1,12}	Cavala⁴ à ratatouille com batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e pepino¹²	Fruta da época
26	Sopa de feijão verde¹²	Empadão de arroz com carne de vaca (picada) e cenoura	Salada de alface, tomate e milho¹²	Fruta da época
27/28	FIM DE SEMANA			
29	Sopa juliana¹²	Salada de feijão-frade, atum⁴ e ovo³ com batata cozida	Salada de tomate, pepino e alface¹²	Fruta da época
30	Creme de alho francês¹²	Feijoada (carne de vaca e de porco cortada aos cubos) com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos¹²	Fruta da época
31	Sopa de grão de bico¹²	Caldeirada de pescada⁴ (á posta) com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho¹²	Fruta da época ou maçã assada (sem açúcar)

Bebida: água

Oferta de **pão de mistura¹**.

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição contém ou 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, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

AVISO: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. S.9