

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês de janeiro 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	FERIADO				
2	Sopa de feijão-verde ¹²	Esparguete à bolonhesa (vaca) ^{1,3}	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3}	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
3	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida com ovo e batata cozidos ^{3,4}	Salada de batata com tofu e legumes ⁶	Feijão verde, cenoura e couve flor ¹²	Fruta da época/ iogurte ⁷
4	Sopa de agrião ¹²	Panados de frango no forno com limão e massa <i>penne</i> ^{1,3}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Alface, tomate e pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
5	Sopa de espinafres ¹²	Douradinhos com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Douradinhos vegetarianos com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
6/7	FIM DE SEMANA				
8	Creme de abóbora ¹²	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer (feijão) com massa esparguete ^{1,3}	Tomate, alface, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
9	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	Arroz de pescada e coentros ⁴	Arroz de lentilhas e legumes	Couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época/gelatina
10	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (vaca aos cubos) com batata	Jardineira vegetariana (seitan) com batata ^{1,6}	Alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
11	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada mo forno com arroz de ervilhas ⁴	Salteado de espinafres com soja ⁶	Tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
12	Sopa de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ^{1,3}	Bifinhos de seitan e tomatada com massa espiral ^{1,3,6}	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
13/14	FIM DE SEMANA				
15	Creme de feijão verde ¹²	Rodelas de pota estufadas com arroz de cenoura ^{12,14}	Croquetes (grão-de-bico) com arroz de cenoura	Tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
16	Sopa de brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufado com ervilhas e cenoura e massa espiral ^{1,3}	Favas estufadas com tofu ⁶	Alface, couve roxa e milho ¹²	Fruta da época
17	Sopa de grão-de-bico ¹²	Paloco à gomes sá com batata cozida ^{3,4}	Legumes à brás (feijão manteiga)	Tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
18	Sopa de nabiças ¹²	Traseiros de frango assados com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer (grão-de-bico) com massa esparguete ^{1,3}	Alface, milho, pepino e coentros ¹²	Laranja e banana
19	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida com ovo e batata cozidos ^{3,4}	Soja estufada com batata cozida ⁶	Abóbora, cenoura e pimento (assado) ¹²	Fruta da época/iogurte ⁷
20/21	FIM DE SEMANA				

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
22	Creme de cenoura ¹²	Nuggets (frango) com arroz de feijão ^{1,3,6,7,10,12}	Chili de soja com arroz de feijão ⁶	Alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
23	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Paloco à brás ^{3,4}	Tofu à brás ^{3,6}	Tomate, pepino, cenoura e orégãos ¹²	Fruta da época
24	Sopa de couve-flor ¹²	Almôndegas (aves) com molho de tomate e curgete e massa penne ^{1,3}	Almôndegas (grão-de-bico) com molho de tomate e curgete e massa penne ^{1,3}	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	Fruta da época
25	Creme de legumes ¹²	Red-fish assado com batata cozida ⁴	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	Couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época/ gelatina
26	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz de carne e cenoura (vaca)	Empadão de arroz de legumes (ervilhas)	Alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
27/28	FIM DE SEMANA				
29	Sopa juliana (couve lombarda) ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo picado, batata cozida e salsa ^{3,4}	Salada de feijão frade com batata cozida e salsa	Alface, tomate, pepino ¹²	Fruta da época
30	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco) com arroz branco	Feijoada vegetariana (soja grossa) ⁶	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
31	Sopa de grãp-de-bico ¹²	Caldeirada de peixe (red-fish e lulas) com batata ⁴	Caldeirada de soja com batata ⁶	Alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época/ maçã assada

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.¹⁰

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém 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, ¹⁴Moluscos

Pão: Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

Bebida: Água

Fruta da época: outono/inverno – ananás, banana, maçã, pera, kiwi, laranja, tangerina, clementina