

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: JANEIRO/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES/HORTÍCOLAS	FRUTA/SOBREMESA
2ª Feira 01/01/24				
3ª Feira 02/01/24	Creme de Cenoura <sup>12 1</sup> (cenoura, courgete, batata e cenoura, massinhas)	Pescada cozida com Batata e Ovo Cozido <sup>3 4</sup>	Feijão Verde, cenoura e couve flor <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 03/01/24	Creme de Ervilha <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, ervilha)	Esparguete à Bolonhesa <sup>1</sup>	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 04/01/24	Sopa de Agrião <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, cebola, agrião)	Douradinhos com Arroz de Feijão <sup>1 2 3 4 6 7 10 12 14</sup>	Salada de alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	Fruta da Época/ Leite Creme <sup>7</sup>
6ª Feira 05/01/24	Sopa Juliana <sup>12</sup> (cenoura, batata, cebola, courgete, abóbora, couve lombarda)	Panados de peru com Macarronete <sup>1 3</sup>	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 08/01/24	Creme de Abóbora <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, alho francês e abóbora)	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete <sup>1</sup>	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 09/01/24	Sopa de Feijão Vermelho e Couve Lombarda <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho)	Arroz de Pescada com coentros <sup>4</sup>	Salada de alface, cenoura e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 10/01/24	Sopa de Cenoura e Alho Francês <sup>12</sup> (cenoura, cebola, batata, courgete, alho francês)	Jardineira (vaca) com Batata Cozida	Salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 11/01/24	Creme de Cenoura <sup>12 1</sup> (cenoura, courgete, batata e cenoura, massinhas)	Pescada gratinada com Arroz de Ervilhas <sup>1 4</sup>	Salada de alface, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da Época/ Gelatina
6ª Feira 12/01/24	Sopa de Feijão Verde <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Tirinhas de frango estufadas com Massa Espiral <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				

2ª Feira 15/01/24	Creme de Feijão Verde <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e Massa Espiral <sup>1</sup>	Salada de tomate, pepino e couve roxa <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 16/01/24	Sopa de Brócolos <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, brócolos)	Calamares com Arroz de Cenoura <sup>1 2 3 4 6 7 10 12 14</sup>	Salada de tomate, alface e milho <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 17/01/24	Sopa de Grão de Bico <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, grão de bico)	Pernas de Frango assadas com Esparguete	Salada de pepino, alface, milho e coentros <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 18/01/2024	Sopa de Nabiça <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, nabiças)	Paloco à Gomes de Sá com Batata Cozida <sup>3 4</sup>	Salada de tomate, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época/ logurte
6ª Feira 19/01/24	Creme de Ervilha <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, ervilha)	Febras de Porco com cogumelos e Macarronete <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 22/01/24	Creme de Cenoura <sup>12 1</sup> (cenoura, courgete, batata e cenoura, massinhas)	Nuggets de Frango com Arroz de Feijão <sup>1 3 6 7 10 12</sup>	Salada de tomate, alface e coentros <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 23/01/24	Sopa de Nabiça e Feijão Branco <sup>12</sup> (batata, courgete, cenoura, nabiças e feijão branco)	Pescada Espiritual com Batata Palha <sup>4 1 6 7 9 10</sup>	Salada de tomate, pepino e cenoura e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 24/01/24	Sopa de Couve-Flor <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, couve-flor)	Almôndegas de aves com molho de tomate e curgete e Macarronete <sup>4 1</sup>	Brócolos, cenoura e feijão verde <sup>12</sup>	Fruta da Época
5ª Feira 25/01/24	Creme de Legumes e Massinhas <sup>12 1</sup> (cenoura, batata, courgete, cebola, couve lombarda, massinhas)	Cavala à Ratatouille com Batata Cozida <sup>4</sup>	Salada de tomate, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
6ª Feira 26/01/24	Sopa de Feijão Verde <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Empadão de Carne de Vaca e cenoura com Arroz Branco <sup>5</sup>	Salada de tomate, alface e milho <sup>12</sup>	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 29/01/24	Sopa de Cenoura <sup>12</sup> (cenoura, courgete, batata e cenoura)	Perna de frango estufada com ervilhas e courgete e Massa Esparguete <sup>1</sup>	Salada de tomate, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da Época
3ª Feira 30/01/24	Sopa de Alho Francês <sup>12</sup> (cenoura, cebola, batata, courgete, alho francês)	Salada de Feijão Frade, ovo, salsa e Batata Cozida <sup>3 4</sup>	Salada de tomate, alface e pepino <sup>12</sup>	Fruta da Época
4ª Feira 31/01/24	Sopa de Grão de Bico <sup>12</sup> (cenoura, batata, courgete, abóbora, grão de bico)	Feijoada (vaca e porco) com Arroz Branco	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da Época

- **Bebida:** água
- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre<sup>12</sup> e sal.

**Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares:** <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 sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

Nota: A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

*Francisca Mend*