

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Janeiro 2024

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB
1	Feriado									
2	Sopa de feijão-verde 7,12	82,3	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete 1,6	320/363	Bolonhesa de soja (soja fina 6) com esparguete 1,6	415/448	Tomate, pepino e alface 12	25/27	Fruta da época	40/44
3	Creme de ervilhas 7,12	68,4	Pescada 4 cozida (posta) com ovo 3 e batata cozida	203/251	Salada de batata com tofu 1,6 e legumes	199/241	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	122/122	Fruta da época/ logurte 7	40/44
4	Sopa de agrião 7,12	83,3	Bife de peru estufado com massa penne 1,3	404/430	Salteado de espinafres com soja 6 e massa penne 1,3	163/193	Alface, tomate, pepino e orégãos 12	30/30	Fruta da época	40/44
5	Sopa de espinafres 7,12	68,4	Douradinhos 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12 e 14 assados no forno com arroz de ervilha	199/241	Hamburguer de espinafres 1,3,7,9 com arroz de ervilha	191/208	Alface, cenoura e beterraba ralada 12	27/30	Fruta da época	40/44
6/7										
8	Creme de abóbora 7,12	89,1	Hambúrguer de vaca 1,6,12 com massa esparguete 1,6	76/89	Salsicha de soja com legumes e massa esparguete 1,6	197/230	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	27/30	Fruta da época	40/44
9	Sopa de feijão-vermelho com couve lombarda 7,12	83,3	Arroz de pescada 4 com coentros	210/243	Chili vegetariano (feijão e cogumelos) 12	163/193	Couve-roxa, pepino e cenoura 12	122/122	Fruta da época / Gelatina	40/44
10	Sopa de cenoura e alho-francês 7,12	72,0	Jardineira de vaca com batata cozida	404/430	Jardineira de seitan 1,6 com batata cozida	126/152	Feijão-verde, cenoura e ervilha	22/22	Fruta da época	40/44
11	Creme de cenoura 7,12	68,4	Filetes de pescada 4 estufados/ assados com alecrim e arroz de ervilha	299/369	Salteado de espinafres com soja 6 e arroz de ervilha	126/152	Tomate, pepino e milho 12	17	Fruta da época	40/44
12	Sopa de feijão-verde 7,12	81,8	Tirinhas de frango estufadas/ assadas e massa espiral 1,3	404/430	Bifinhos de seitan 1 de tomata e massa espiral 1,3	282/299	Brócolos, cenoura e couve-flor	109/114	Fruta da época	40/44
13/14										
15	Creme de feijão-verde 7,12	82,4	Calamares assados 1,2,3,4,7,14 com arroz de cenoura	210/243	Rissóis de tofu e espinafres 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14 com arroz de cenoura	191/208	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	22/22	Fruta da época	40/44
16	Sopa de brócolos 7,12	83,3	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e massa espiral 1,3	299/369	Soja 6 estufada com ervilhas, cenoura e massa espiral 1,3	415/448	Alface, couve-roxa e milho 12	17/17	Fruta da época	40/44
17	Sopa de grão de 7,12	85,0	Paloco espiritual (batata palha) 1,4,6,7,10	279/303	Grão-de-bico estufado com legumes e batata palha 1,6,7,10	199/241	Tomate, pepino e cenoura 12	25/2	Fruta da época	40/44
18	Sopa de nabiça 7,12	89,1	Perna de frango assado/ estufado com esparguete 1,6	210/243	Bolonhesa de lentilhas (esparguete 1,9)	163/193	Alface, pepino, milho e coentros 12	122/122	Fruta da época	40/44
19	Creme de ervilhas 7,12	68,4	Pescada 4 cozida (posta) cozida com ovo 3 e batata	404/430	Favas estufadas com tofu 1,6 e batata	191/208	Abóbora, cenoura e pimento (assado)	122/122	Fruta da época/ logurte 7	40/44/84
20/21										
22	Creme de cenoura 7,12	83,3	Almôndegas 1,6,12 com molho de tomate e curgete com massa penne 1	210/243	Salsicha de soja 1,6,12 com molho de tomate e curgete com massa penne 1	163/193	Ervilha, brócolos e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
23	Sopa de nabiça com feijão branco 7,12	84,2	Salada de pescada 4 com batata cozida	404/430	Salada de tofu 1,6 salteado com batata cozida	191/208	Pepino, cenoura e couve-roxa	122/122	Fruta da época	40/44
24	Sopa de Couve-flor 7,12	80,0	Bifes de frango estufados com arroz de cenoura	404/430	Hamburguer de espinafres 1,3,7,9 com arroz de cenoura	191/208	Brócolos, cenoura e feijão verde	122/122	Fruta da época	40/44
25	Creme de legumes e massinhas 1,7,12	82,4	Cavala 4 à ratatouille com batata cozida	199/241	Feijão vermelho com ratatouille com batata cozida	191/208	Ratatouille (beringela, abóbora, pimentos e tomate)	22/22	Fruta da época	40/44
26	Sopa de feijão-verde 12	83,3	Empadão de carne de vaca e cenoura com arroz	299/369	Empadão de ervilhas e cenoura com arroz	415/448	Alface, tomate e milho	122/122	Fruta da época	40/44
27/28										
29	Sopa juliana 7,12	68,4	Bolonhesa de atum 4 (esparguete 1,6)	161/176	Bolonhesa de soja (soja fina 6) esparguete 1,6	180/203	Brócolos, couve-flor e cenoura	26/26	Fruta da época	40/44
30	Creme de alho-francês 7,12	82,3	Feijoada (vaca e porco) com arroz	320/363	Feijoada vegetariana (seitan 1) com arroz	415/448	Couve lombarda, cenoura e tomate	25/27	Fruta da época	40/44
31	Sopa de grão de bico 7,12	68,4	Caldeirada de pescada 4 (batata cozida)	203/251	Caldeirada de soja 6 (batata cozida)	199/241	Alface, cenoura e milho	122/122	Fruta da época	40/44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.