

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: fevereiro/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes) <sup>12</sup>	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção) <sup>1</sup>	LEGUMES (Adequados à ementa) <sup>12</sup>	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce) <sup>3,6,7</sup>
1	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Perna de Frango estufado com ervilhas, curgete e massa esparguete <sup>1</sup>	Tomate, pepino e Beterraba (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
2	Creme de Cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada panados no forno com Arroz de tomate <sup>1,4</sup>	Alface, cenoura e couve roxa (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
3/4				
5	Creme de favas <sup>12</sup>	Hamburguer (aves) c/ massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e coentros (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Medalhões de Pescada <sup>4</sup> c/cebolada e batata assada	Tomate, couve roxa e cenoura (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época/ Pudim <sup>3,6,7</sup>
7	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Febras de Porco com cogumelos e Arroz de feijão	Alface, cenoura e ervilhas (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
8	Sopa de Feijão verde <sup>12</sup>	Massada de Peixe <sup>4,14</sup> (red-fish e lulas com massa cotovelo <sup>1</sup> )	Alface, cenoura e couve-roxa (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
9	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Panados de peru <sup>1,3</sup> no forno com limão e Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, tomate e pepino (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
10/11				
12	Sopa de Agrião <sup>12</sup>	Douradinhos <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> c/ Arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterrabda (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
13	Sopa de couve-lombarda <sup>12</sup>	Coxa de Frango estufada com ervilhas e Massa espiral <sup>1</sup>	Couve-flor, brócolos e cenoura	Fruta da época
14	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Paloco com grão e ovo e batatas cozidas <sup>3,4,12</sup>	Alface, tomate e coentros (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época/ iogurte <sup>7</sup>
15	Creme de abóbora c/ massinhas <sup>1,12</sup>	Carne de vaca guisada (aos cubos) com massa esparguete <sup>1</sup>	Pepino, cenoura e couve-roxa (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
16	Sopa de feijão vermelho com nabios <sup>12</sup>	Empadão de Atum <sup>3,4</sup> com arroz branco	Alface, milho e cenoura (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
17/18				
19	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Medalhões <sup>1,3,6,7,10,12</sup> de frango no forno c/Arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e oregãos (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
20	Sopa de Agrião <sup>12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época/ Gelatina
21	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa (100% carne de vaca)	Cenoura, couve-roxa e pepino (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
22	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Salmão assado com ovo cozido (posta) <sup>3,4</sup> com batata cozida	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
23	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	Coxa de Frango Grelhado c/ Arroz de legumes (couve lombarda, cenoura e ervilhas) <sup>12</sup>	Couve lombarda, cenoura e alface (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
24/25				
26	Sopa de nabiças <sup>12</sup>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido e batata cozida <sup>3,4</sup>	Tomate, cenoura e beterrabda (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
27	Creme de Cenoura <sup>12</sup>	Perna de frango estufada c/cenoura e massa esparguete <sup>1</sup>	Brócolos, cenoura e couve-flor (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época
28	sopa de abóbora e espinafres	Calamares com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, couve roxa e pepino	Fruta da época
29	Creme de favas <sup>12</sup>	Jardineira de Vaca (batata)	Alface, cenoura e coentros (vinagre <sup>12</sup> )	Fruta da época/ Gelatina

Estão assinalados a vermelho os géneros alimentícios que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu: 1Cereais que contêm glúten, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendoins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos de casca rija, 9aipo, 10mostarda, 11sésamo, 12dióxido de enxofre e sulfitos, 13tremoços e 14moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.