

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: fevereiro / Ano: 2024

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango estufada com ervilhas, curgete e esparguete ¹	Tomate, pepino e beterraba	Fruta da época
2	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,4} com arroz de tomate	Alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
3/4				
5	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer (aves) ^{3,7} com esparguete ¹	Alface, tomate e coentros	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada com cebolada (não fracionado) ⁴ e batata cozida	Tomate, couve roxa e cenoura	Fruta da época/ pudim ^{3,6,7}
7	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	Fruta da época
8	Sopa de feijão-verde ¹²	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas) ^{4,14} e massa cotovelo ¹	Alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época
9	Creme de favas ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3} e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
10/11				
12	Sopa de Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Alface com cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
13				
14	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão, ovo e batata cozida	Alface, tomate e coentros	Fruta da época / gelatina
15	Creme de abóbora com massinhas ¹²	Esparguete ¹ à bolonhesa (100% carne de vaca)	Pepino, cenoura e couve roxa	Fruta da época
16	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de atum com arroz ^{3,4}	Pimentos, milho e cenoura	Fruta da época
17/18				
19	Sopa de Espinafres ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
20	Sopa de Agrião ¹²	Salada de feijão-frade com atum, ovo ^{3,4,12} e batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época/gelatina
21	Creme de ervilhas ¹²	Esparguete ¹ à bolonhesa (100% carne de vaca)	Cenoura, couve roxa e pepino	Fruta da época
22	Creme de feijão-verde ¹²	Coxa de frango estufada com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
23	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão assado (posta) com ovo cozido ^{3,4} e batata cozida	Beterraba, cenoura ralada e tomate	Fruta da época
24/25				
26	Sopa de Nabiças ¹²	Empadão de atum no forno ^{3,4} com arroz branco	Tomate, milho e pepino	Fruta da época
27	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura estufada e esparguete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, couve roxa e pepino	Fruta da época
29	Creme de favas ¹²	Jardineira (vaca) com batata cozida	Alface, cenoura e coentros	Fruta da época

Bebida: água

Nota: a ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

Alergénios Alimentares: a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁽¹⁾Cereais que contém glúten, ⁽²⁾Crustáceos, ⁽³⁾Ovos, ⁽⁴⁾Peixe, ⁽⁵⁾Amendoins, ⁽⁶⁾Soja, ⁽⁷⁾Leite, ⁽⁸⁾Frutos de casca rija, ⁽⁹⁾Aipo, ⁽¹⁰⁾Mostarda, ⁽¹¹⁾Sementes de sésamo, ⁽¹²⁾Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ⁽¹³⁾Tremoços e ⁽¹⁴⁾Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.