

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: FEVEREIRO/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
5ª Feira 01/02/24	Sopa de Couve-Flor ¹² (cenoura, batata, courgete, couve-flor)	Caldeirada de Pescada ⁴ com Batata Cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 02/02/24	Creme de Cenoura ¹² (cenoura, courgete, batata e cenoura)	Arroz de Pato	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 05/02/24	Creme de Espinafres ¹² (cenoura, batata, courgete, cebola, espinafres)	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 06/02/24	Sopa Camponesa ¹² (batata, cebola, cenoura, couve branca, feijão manteiga)	Medalhões de Pescada ⁴ com cebolada e Batata Cozida	Salada de tomate, couve roxa, cenoura ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 07/02/24	Creme de Cenoura ¹² (cenoura, cebola, batata, courgete)	Febras de Porco com Cogumelos e Arroz de Feijão	Feijão Verde, Cenoura e Ervilhas ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 08/02/24	Sopa de Feijão Verde ¹² (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Massada de Peixe ⁴ com Pimento e Massa Cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época/ Mousse de Chocolate
6ª Feira 09/02/24	Sopa de Horto ¹² (cenoura, batata, cebola, courgete, couve de horto)	Panados de Perú no forno com limão ^{1,3} e Arroz Branco	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				

ANO LETIVO _ 2023/2024

2ª Feira 12/02/24	Sopa de Agrião ¹² (cenoura, batata, courgete, nabo, alho francês, agrião)	Empadão de Carne com Espinafres ^{3 12}	Salada de tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 13/02/24	Sopa de Couve Lombarda ¹² (cenoura, batata, courgete, couve lombarda)	Douradinhos ^{4 5 6 7 10 12 14} com Arroz de Cenoura	Salada de alface com cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 14/02/24	Creme de Ervilhas ¹² (cenoura, batata, cebola, courgete, ervilhas)	Coxas de frango estufado com Ervilhas e Massa Espiral ¹²	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 15/02/2024	Creme de Abóbora e Massinhas ^{12 1} (abóbora, batata, courgete, cebola, massinhas)	Paloco com grão e ovo com picadinho de salsa ^{3 4 12} e Batata Cozida	Salada de tomate, alface e coentros ¹²	Fruta da Época/ Leite Creme
6ª Feira 16/02/24	Sopa de Nabiça e Feijão Vermelho ¹² (batata, courgete, cenoura, nabiças e feijão vermelho)	Esparguete à Bolonhesa ¹²	Pepino, Cenoura e Couve-roxa ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 19/02/24	Sopa de Espinafres ¹² (cenoura, batata, courgete, cebola, espinafres)	Nuggets de Frango com Arroz de Cenoura ^{1 3 6 7 10 12}	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 20/02/24	Sopa de Agrião ¹² (cenoura, batata, courgete, nabo, alho francês, agrião)	Salada de Feijão Frade, atum, ovo e picadinho de salsa com Batata Cozida ^{3 4}	Salada de tomate, cenoura e orégãos ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 21/02/24	Creme de Ervilhas ¹² (cenoura, batata, cebola, courgete, ervilhas)	Esparguete à Bolonhesa ^{1 2}	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 22/02/24	Sopa Camponesa ¹² (batata, cebola, cenoura, couve branca, feijão manteiga)	Medalhões de Pescada com Massa Cotovelo ^{4 1}	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 23/02/24	Creme de Feijão Verde ¹² (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Coxa de Frango estufada com Arroz Branco	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 26/02/24	Sopa de Nabiça ¹² (batata, courgete, cenoura, nabiças)	Jardineira de Vaca com Batata Cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 27/02/24	Creme de Cenoura ¹² (cenoura, cebola, batata, courgete)	Massada de Peixe (red-fish e pota) ^{4 14}	Salada de tomate, couve Flor e Beterraba ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 28/02/24	Sopa de Abóbora e Espinafres ¹² (abóbora, batata, courgete, cebola)	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com Arroz Branco	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 29/02/24	Creme de Favas ¹² (cenoura, batata, cebola, courgete, favas)	Empadão de Atum (Arroz) ^{3 4}	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da Época

- **Bebida:** água
- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre¹² e sal.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

A Diretora Técnica

Fernanda Mendes.