

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



FEVEREIRO de 2024

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Couve-flor ¹² (couve-flor, curgete e cabeça nabo)	Perna de frango estufada c/ ervilhas, curgete e massa esparguete ¹	Lentilhas estufadas c/ legumes e massa esparguete ¹	Tomate, pepino e beterraba ¹²	Pera
2	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de pescada panados ^{1,4} no forno c/ arroz de tomate	Croquetes ¹ vegetarianos (grão-de-bico) c/ arroz de tomate	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Laranja
3/4	FIM DE SEMANA				
5	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Hambúrgueres ^{3,7} (aves) c/ massa esparguete ¹	Hambúrguer ¹ de feijão c/ massa esparguete ¹	Alface, tomate e coentros ¹²	Kiwi
6	Espinafres (espinafres, abóbora e chuchu)	Pescada ⁴ de cebolada (posta) c/ batata cozida	Salada de Grão-de-bico c/ ervilhas e batata cozida	Tomate, cenoura e couve roxa ¹²	Banana
7	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Febras de porco c/ cogumelos e arroz de feijão ¹	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada c/ arroz de feijão ¹	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Clementina
8	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Massada de peixe (red-fish ⁴ e lulas ¹⁴) c/ massa cotovelo ¹	Massa mexicana (ervilhas e feijão vermelho)	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Mação/ logurte ⁷
9	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Panados de frango ^{1,3} no forno com limão c/ arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Seitan ^{1,6} assado c/ legumes e arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Alface, tomate e pepino ¹²	Pera
10/11	FIM DE SEMANA				
12	Couve-lombarda ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Maçã
13	DIA DE CARNAVAL				
14	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Paloco ⁴ c/ grão-de-bico ¹ , ovo ³ e batata cozida	Tofu ^{1,6} gratinado c/ molho de cogumelos c/ batata cozida	Alface, tomate e coentros ¹²	Laranja
15	Feijão vermelho c/ nabiça ¹² (nabiça, feijão e cabeça nabo)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas c/ massa esparguete ¹	Pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Maçã/Gelatina
16	Creme de abóbora e massinhas ^{1,12} (curgete, abóbora e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Alface, tomate e pepino ¹²	Kiwi

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



17/18		FIM DE SEMANA			
19	Camponesa – Couve c/ feijão (couve, feijão e cabeça nabo)	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} de frango c/ arroz de cenoura	Croquetes ¹ de grão de bico c/ arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Clementina
20	Agrião (agrião, cenoura e chuchu)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	Banana
21	Creme de ervilhas (ervilhas cenoura e chuchu)	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	Bolonhesa de lentilhas	Cenoura, pepino e couve roxa ¹²	Pera
22	Espinafres (espinafres, cenoura e chuchu)	Salmão ⁴ assado (posta) no forno c/ ovo ³ e batata cozida	Seitan ^{4,6} estufado c/ batata cozida	Beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Kiwi
23	Creme de Feijão Verde (chuchu, feijão verde e curgete)	Coxa de frango estufada c/ arroz branco	Soja ⁶ estufada c/ arroz branco	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Maçã
24/25		FIM DE SEMANA			
26	Creme de cenoura (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ⁴ c/ arroz branco	Arroz de lentilhas e legumes	Tomate, milho e pepino ¹²	Laranja
27	Nabiça (nabiça, abóbora e curgete)	Perna de frango estufada c/ cenoura c/ massa esparguete ¹	Tofu ⁶ estufado c/ massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Banana
28	Alho-francês (alho-francês, cenoura e curgete)	Calamares ^{2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz colorido (cenoura ervilhas e milho)	Croquetes ¹ vegetarianos (grão-de-bico) c/ arroz colorido (cenoura ervilhas e feijão verde)	Alface, couve-roxa e pepino ¹²	Pera
29	Abóbora e Espinafres (espinafres, abóbora e chuchu)	Jardineira (vaca) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Cenoura, ervilhas e feijão verde	Maçã/ logurte ⁷

Nota: Será servido pão¹ e água à refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.