

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: FEVEREIRO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
5ª Feira 01/02	Couve Flor ¹²	Perna de frango estufada com ervilhas e curgette com massa esparguete	Fim de semana Lentilhas estufadas com legumes e massa esparguete ¹	Salada: Tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
6ª Feira 02/02	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4} com arroz de tomate	Croquetes vegetarianos (grão de bico) ¹ com arroz de tomate	Salada: alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 05/02	Espinafres ¹²	Hamburguer (aves) com massa esparguete ¹	Hambúrguer (feijão) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época
3ª Feira 06/02	Sopa Camponesa (Feijão manteiga) ¹²	Medalhões de Pescada ⁴ com cebolada e batata cozida (não fracionado)	Salada de grão de bico com ervilha e batata cozida	Salada: tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época / pudim ^{3,6,7}
4ª Feira 07/02	Creme de Cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Bifinhos de seitan com tomatada ^{1,6}	Salada: feijão-verde, cenoura e ervilhas	Fruta da época
5ª Feira 08/02	Feijão verde ¹²	Massada de peixe (red-fish, lula) ^{1,4,14} com pimento	Salada Mexicana (ervilha e feijão vermelho) e massa cotovelinho ¹	Salada: alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
6ª Feira 09/02	Creme de Favas ¹²	Panado de peru ^{1,2,3,6,10,12} no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Seitan assada com legumes ¹ e arroz colorido (beterrada, cenoura e milho)	Salada: alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 12/02	Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} e arroz de cenoura	Salada: alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
3ª Feira 13/02	FERIADO - CARNAVAL				
4ª Feira 14/02	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão e ovo picadinho de salsa ^{3,4,12}	Tofu gratinado com molho de cogumelos ^{1,6} e batata cozida	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época / Gelatina
5ª Feira 15/02	Creme de abóbora com massinhas ^{1,12}	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ¹	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ¹	Salada: pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
6ª Feira 16/02	Feijão vermelho e nabiça ¹²	Empadão de atum(arroz) ^{3,4}	Empadão de arroz e legumes(ervilhas)	Salada: pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: FEVEREIRO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2ª Feira 19/02	Espinafre ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico ¹ com arroz de cenoura	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 20/02	Agrião ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa com batata cozida ^{3,4}	Salada de feijão frade, com picadinho de salsa e batata cozida	Salada: tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta de época / gelatina
4ª Feira 21/02	Creme de ervilha ¹²	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ¹	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ¹	Salada: cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
5ª Feira 22/02	Camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão (posta) assado no forno com ovo e batata cozida ^{3,4}	Tofu assado ⁶ e batata cozida	Salada: beterraba, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
6ª Feira 23/02	Creme de Feijão verde ¹²	Coxa de frango com arroz branco	Soja estufada ⁶ com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 26/02	Nabiça ¹²	Empadão de atum (Arroz) ^{3,4}	Arroz de lentilhas e legumes	Salada: tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 27/02	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	Tofu estufado ⁶ com abóbora e massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
4ª Feira 28/02	Abóbora e espinafre ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Croquetes de grão de bico ¹ e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada: alface, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
5ª Feira 29/02	Creme de favas ¹²	Jardineira de vaca (batata, cenoura, carne vaca e feijão-verde)	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) e batata cozida	Salada: alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época
Fim de semana					

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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