

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: FEVEREIRO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

| Dia | COMPOSIÇÃO DA EMENTA                              |   |   |                                 |
|-----|---|---|---|---------------------------------|
|     | Sopa  | Prato   | Legumes   | Sobremesa                       |
| 1   | SOPA COUVE-FLOR <sup>12</sup>                     | PERNA DE FRANGO ESTUFADO C/ERVILHAS, CURGETE E MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>                                | SALADA DE TOMATE, PEPINO E BETERRABA <sup>12</sup>          | LARANJA                         |
| 2   | CREME DE CENOURA <sup>12</sup>                    | FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO <sup>1,4</sup> C/ ARROZ DE TOMATE                                       | SALADA DE ALFACE, CENOURA E COUVE-ROXA <sup>12</sup>        | BANANA                          |
| 3   |   |   |   |                                 |
| 4   |   |   |   |                                 |
| 5   | SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup>                  | HAMBÚRGER (AVES) <sup>3,7</sup> C/ MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>  | SALADA DE ALFACE, TOMATE E COENTROS <sup>12</sup>           | PERA                            |
| 6   | SOPA DE CAMPONESA (FEIJÃO MANTEIGA) <sup>12</sup> | MEDALHÕES DE PESCADA C/CEBOLADA (NÃO FRACIONADO) <sup>4</sup> C/ BATATA COZIDA                              | SALADA DE TOMATE, COUVE-ROXA E CENOURA <sup>12</sup>        | GELATINA DE ORIGEM VEGETAL/MAÇA |
| 7   | CREME DE CENOURA <sup>12</sup>                    | FEBRAS DE PORCO C/ COGUMELOS E ARROZ DE FEIJÃO  | FEIJÃO VERDE, CENOURA E ERVILHAS <sup>12</sup>              | LARANJA                         |
| 8   | SOPA DE FEIJÃO VERDE <sup>12</sup>                | MASSADA DE PEIXE C/PIIMENTO (RED-FISH E LULAS) <sup>4,14</sup> E MASSA COTOVELO <sup>1</sup>                | SALADA DE ALFACE, CENOURA E COUVE-ROXA <sup>12</sup>        | MAÇA                            |
| 9   | CREME DE FAVAS <sup>12</sup>                      | PANADOS DE PERU NO FORNO C/LIMÃO <sup>1,3</sup> E ARROZ COLORIDO (BETERRABA, CENOURA E MILHO) <sup>12</sup> | SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO <sup>12</sup>             | BANANA                          |
| 10  |   |   |   |                                 |
| 11  |   |   |   |                                 |
| 12  | SOPA DE AGRIÃO <sup>12</sup>                      | DOURADINHOS <sup>1,3,4,6,7,10,12,14</sup> C/ARROZ DE CENOURA  | SALADA DE ALFACE C/CENOURA E BETERRABA RALADA <sup>12</sup> | PERA                            |
| 13  | SOPA DE COUVE-LOMBARDA <sup>12</sup>              | COXA DE FRANGO ESTUFADA C/ERVILHAS E MASSA ESPIRAL <sup>1</sup>   | COUVE-FLOR, BRÓCULOS E CENOURA <sup>12</sup>                | LARANJA                         |
| 14  | CREME DE ERVILHAS <sup>12</sup>                   | PALOCO C/GRÃO, OVO C/PICADINHO DE SALSA E CEBOLA <sup>3,4,12</sup> E BATATA COZIDA                          | SALADA DE ALFACE, TOMATE E COENTROS <sup>12</sup>           | GELATINA DE ORIGEM VEGETAL/MAÇA |
| 15  | CREME DE ABÓBORA C/MASSINHAS <sup>12</sup>        | BOLONHESA (100% CARNE DE VACA) C/MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>  | SALADA DE PEPINO, CENOURA E COUVE-ROXA <sup>12</sup>        | TANGERINA                       |
| 16  | CREME DE FEIJÃO VERMELHO C/NABIÇA <sup>12</sup>   | EMPADÃO DE ATUM <sup>3,4</sup> C/ ARROZ BRANCO  | SALADA DE PIMENTOS, MILHO E CENOURA <sup>12</sup>           | BANANA                          |
| 17  |   |   |   |                                 |
| 18  |   |   |   |                                 |
| 19  | SOPA DE ESPINAFRES <sup>12</sup>                  | NUGGETS (FRANGO) <sup>1,3,6,7,10,12</sup> C/ ARROZ DE CENOURA   | SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS <sup>12</sup>    | MAÇA                            |
| 20  | SOPA DE AGRIÃO <sup>12</sup>                      | SALADA DE FEIJÃO-FRADE, ATUM, OVO E PICADINHO DE SALSA E CEBOLA <sup>3,4</sup> C/BATATA COZIDA              | SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA <sup>12</sup>  | GELATINA DE ORIGEM VEGETAL/MAÇA |
| 21  | CREME DE ERVILHAS <sup>12</sup>                   | ESPARGUETE À BOLONHESA(100% CARNE DE VACA) C/ MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>                                 | SALADA DE CENOURA, COUVE-ROXA E PEPINO <sup>12</sup>        | PERA                            |
| 22  | SOPA CAMPONESA (FEIJÃO MANTEIGA) <sup>12</sup>    | SALMÃO ASSADO C/OVO COZIDO(POSTA) <sup>3,4</sup> C/ BATATA COZIDA   | SALADA DE BETERRABA, CENOURA RALADA, E TAMATE <sup>12</sup> | BANANA                          |
| 23  | CREME DE FEIJÃO VERDE <sup>12</sup>               | COXA DE FRANGO ESTUFADA C/ARROZ BRANCO  | BRÓCULOS, COUVE-FLOR E CENOURA <sup>12</sup>                | LARANJA                         |
| 24  |   |   |   |                                 |
| 25  |   |   |   |                                 |
| 26  | SOPA DE NABIÇAS <sup>12</sup>                     | EMPADÃO DE ATUM (ARROZ) <sup>3,4</sup> C/ ARROZ BRANCO  | SALADA DE TOMATE, MILHO E PEPINO <sup>12</sup>              | BANANA                          |
| 27  | CREME DE CENOURA <sup>12</sup>                    | PERNA DE FRANGO ESTUFADA C/CENOURA E MASSA ESPARGUETE <sup>1</sup>  | BRÓCULOS, CENOURA E COUVE-FLOR <sup>12</sup>                | MAÇA                            |
| 28  | SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES <sup>12</sup>        | CALAMARES <sup>12,3,4,6,7,10,12,14</sup> C/ARROZ COLORIDO (BETERRABA, CENOURA E MILHO)                      | SALADA DE ALFACE, COUVE-ROXA E PEPINO <sup>12</sup>         | PERA                            |
| 29  | CREME DE FAVAS <sup>12</sup>                      | JARDINEIRA DE VACA C/ BATATA COZIDA   | SALADA DE ALFACE, CENOURA E COENTROS <sup>12</sup>          | LARANJA                         |

### Bebida: ÁGUA E PÃO DE MISTURA

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup>leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>alho, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremçoços, e <sup>14</sup>moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.