

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: fevereiro

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA					COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
1	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	82,3	Perna de frango estufado com ervilhas e curgete, com <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>	368,4	Lentilhas estufadas com legumes e <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>	290,6	Salada de tomate, pepino e beterraba <sup>12</sup>	17,45	Laranja	23,3
2	Creme de cenoura <sup>12</sup>	72	<b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> panados <sup>1</sup> no forno com arroz de tomate	206,2	<b>Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)</b> <sup>1</sup> com arroz de tomate	201,65	Salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	21	Banana	42,1
3/4										
5	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	73	<b>Hambúguer (aves)</b> <sup>3,7</sup> com <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>	294,1	<b>Hamburguer de feijão</b> <sup>1</sup> com <b>massa esparguete</b> <sup>1</sup>	229,7	Salada de alface, tomate e coentros <sup>12</sup>	7,7	kiwi	34,5
6	Sopa camponesa <sup>12</sup> (feijão manteiga)	83,3	<b>Medalhões de pescada</b> <sup>4</sup> com cebolada e batata cozida	204,45	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	232,25	Salada de tomate, couve-roxa e cenoura <sup>12</sup>	23,1	Gelatina vegetal ou Laranja	45,8 ou 23,3
7	Creme de cenoura <sup>12</sup>	72	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	283,7	Bifinhos de <b>seitan</b> <sup>1,6</sup> de tomatada com arroz de feijão	186,95	Feijão-verde, cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	58,55	Maçã	41
8	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	68,4	<b>Massada de peixe</b> <sup>1,4</sup> com pimento (red-fish e <b>lulas</b> <sup>14</sup> ) com <b>massa cotovelo</b> <sup>1</sup>	230,9	Salada mexicana (ervilhas e feijão-vermelho) com <b>massa cotovelo</b> <sup>1</sup>	260,15	Salada de alface, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	21	Banana	42,1
9	Crema de favas <sup>12</sup>	82,4	<b>Panados</b> <sup>1,3</sup> de peru no forno com limão e arroz colorido <sup>12</sup> (beterraba, cenoura e milho)	465,2	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> assado com legumes e arroz colorido <sup>12</sup> (beterraba, cenoura e milho)	311,6	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	11	Pera	25,3
10/11										
12	Sopa de agrião <sup>12</sup>	86,7	<b>Douradinhos</b> <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> com arroz de cenoura	212,43	<b>Douradinhos vegetarianos</b> <sup>1,6,10,12</sup> com arroz de cenoura	202,4	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada <sup>12</sup>	18,45	Maçã	41
13	Sopa de couve-lombarda <sup>12</sup>	82,3	Coxa de frango estufada com ervilhas e <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	380,25	Lentilhas estufadas com legumes e <b>massa espiral</b> <sup>1</sup>	290,6	Couve-flor, brócolos e cenoura <sup>12</sup>	24,85	Pera	24,3

14	Creme de ervilha <sup>12</sup>	84,5	<b>Paloco<sup>4</sup></b> com grão e <b>ovo<sup>3</sup></b> picadinho e salsa com batata cozida <sup>12</sup>	386,8	<b>Tofu<sup>6</sup></b> gratinado com molho de cogumelos e batata cozida <sup>1</sup> «««	222,45	Salada de alface, tomate e coentros <sup>12</sup>	7,7	Gelatina vegetal ou banana	45,8 ou 42,1
15	Creme de abóbora com <b>massinhas<sup>1, 12</sup></b>	84,3	Bolonhesa de carne de vaca com <b>esparguete<sup>1</sup></b>	227,05	Bolonhesa de lentilhas com <b>esparguete<sup>1</sup></b>	276,95	Salada de pepino, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	21,5	Laranja	23,3
16	Sopa de feijão verelho com nabiça <sup>12</sup>	100,3	Empadão de <b>atum<sup>4</sup></b> com arroz <sup>3</sup>	324,45	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	210,45	Salada de pimentos, milho e cenoura <sup>12</sup>	103,9	Banana	42,1
17/18										
19	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	73	<b>Nuggets<sup>1,3,6,7,10,12</sup></b> de frango no forno com arroz de cenoura	188,4	Croquetes de grão-de-bico <sup>1</sup> com arroz de cenoura	198,85	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos <sup>12</sup>	11	Kiwi	34,5
20	Sopa de agrião <sup>12</sup>	86,7	Salada de feijão-frade, <b>atum<sup>4</sup></b> , <b>ovo<sup>3</sup></b> , batata e salsa picada	408,05	Salada de feijão-frade com batata cozida e salsa picada	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada <sup>12</sup>	20,55	Laranja/ <b>Gelatina de origem vegetal<sup>1</sup></b>	25,3 ou 45,8
21	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	82,4	<b>Esparguete<sup>1</sup></b> à bolonhesa (carne de vaca)	227,05	Bolonhesa de lentilhas com <b>massa esparguete<sup>1</sup></b>	276,95	Salada de cenoura, cove roxa e pepino <sup>12</sup>	21,5	Pêra	25,3
22	Sopa camponesa (feijãomanteiga) <sup>12</sup>	83,3	<b>Salmão assado<sup>4</sup></b> (posta) com <b>ovo cozido<sup>3</sup></b> e batata cozida	369,85	<b>Tofu assado<sup>6</sup></b> com batata cozida	202,8	Salada de beterraba, cenoura raladas e tomate <sup>12</sup>	20,55	Banana	42,1
23	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	68,4	Coxa de frango estufada com arroz branco	367,45	<b>Soja<sup>6</sup></b> estufada com arroz branco	285,65	Brócolos, couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	24,85	Maçã	41
24/25										
26	Sopa de nabiças <sup>12</sup>	89,1	<b>Empadão de atum<sup>3,4</sup></b> com arroz branco	324,45	Arroz de lentilhas e legumes	324,85	Salada de tomate, milho e pepino <sup>12</sup>	101	Maçã	41
27	Creme de cenoura com ervilhas <sup>12</sup>	72	Perna de frango estufada com cenoura e <b>massa esparguete<sup>1</sup></b>	368,4	<b>Tofu<sup>6</sup></b> estufado com abóbora com <b>massa esparguete<sup>1</sup></b>	231,45	Brócolos, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	24,85	Banana	42,1
28	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	85	<b>Calamares<sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup></b> fritos com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	314,6	<b>Croquetes<sup>1</sup></b> de grão-de-bico com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	295,05	Salada de alface, couve roxa e pepino <sup>12</sup>	17,9	<b>logurte<sup>7</sup></b> ou maçã	88,8 ou 41
29	Creme de favas <sup>12</sup>	82,4	Jardineira (vacca) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana ( <b>seitan<sup>1,6</sup></b> ) com batata cozida	205,1	Salada de alface, cenoura e	9,2	Pera	25,3

							coentros12			
--	--	--	--	--	--	--	------------	--	--	--

Oferta de pão de mistura diariamente

Bebida oferecida: água

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

*Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior*