

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: fevereiro 2024

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB
1	Sopa de couve-flor ^{7,12}	83,3	Perna de frango estufado com ervilhas, courgete e massa esparguete ^{1,3}	404/430	Lentilhas estufadas com courgete, ervilhas e massa esparguete ^{1,3}	163/193	Tomate, pepino e beterraba	30/30	Fruta da época	40/44
2	Creme de cenoura ^{7,12}	68,4	Filetes de pescada ⁴ panados ¹ no forno /estufados com arroz de tomate	199/241	Feijão frade estufado com arroz de tomate	191/208	Alface, cenoura e couve-roxa	27/30	Fruta da época	40/44
3/4										
5	Sopa de espinafres ^{7,12}	89,1	Hamburguer de aves ^{1,6,12} com massa esparguete ^{1,6}	76/89	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com massa esparguete ^{1,6}	197/230	Couve-flor, feijão—verde e cenoura	27/30	Fruta da época	40/44
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) ^{7,12}	83,3	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada e batata cozida	210/243	Salada de grão-de-bico com ervilhas e batata cozida	163/193	Couve-roxa, tomate e cenoura	122/122	Fruta da época / Pudim	40/44
7	Creme de cenoura ^{7,12}	72,0	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	404/430	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomataada com arroz de feijão	126/152	Feijão-verde, cenoura e ervilha	22/22	Fruta da época	40/44
8	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	68,4	Massada de peixe ^{1,4,6,14} (red-fish e lulas) com pimentos	299/369	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) com massa cotovelo ^{1,6}	126/152	Alface, cenoura e couve-roxa	17	Fruta da época	40/44
9	Creme de favas ^{7,12}	81,8	Peito de peru estufado / assado no forno com limão com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	404/430	Soja ⁶ estufada com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho ¹²)	282/299	Alface, tomate e pepino	109/114	Fruta da época	40/44
10/11										
12	Sopa de agrião ^{7,12}	82,4	Tesourinhos assados ^{1,2,3,4,6,7,10,12 e 14} com arroz de cenoura	210/243	Rissóis de tofu e espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14} com arroz de cenoura	191/208	Brócolos, cenoura e couve-flor	22/22	Fruta da época	40/44
13	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	89,1	Coxas de frango estufadas com ervilhas e massa espiral ^{1,3}	299/369	Lentilhas estufadas com feijão-verde, cenoura e massa espiral ^{1,3}	415/448	Alface, cenoura e beterraba ralada	122/122	Fruta da época	40/44
14	Creme de ervilhas ^{7,12}	85,0	Empadão de atum ^{3,4} com arroz branco	279/303	Empadão de ervilhas com arroz branco	199/241	Milho ¹² , cenoura e pimento (assado)	25/2	Fruta da época / Gelatina	40/44
15	Creme de abóbora com massinhas ^{1,7,12}	89,1	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6}	210/243	Bolonhesa de lentilhas (esparguete ^{1,6})	163/193	Pepino, cenoura e couve-roxa	122/122	Fruta da época	40/44
16	Sopa de feijão (vermelho) com nabiças ^{7,12}	68,4	Paloco ⁴ cozido com ovo ³ , grão-de-bico e batata cozida	404/430	Tofu ^{1,6} gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	191/208	Alface, tomate e coentros	122/122	Fruta da época	40/44/84
17/18										
19	Sopa de espinafres ¹²	83,3	Nuggets de frango ^{1,3,7,10} com arroz de cenoura	210/243	Seitan ^{1,6} assados com arroz de cenoura	163/193	Couve-flor, brócolos e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
20	Sopa de agrião ^{7,12}	84,2	Abrótea espiritual com batata palha ^{1,4,6,7,10}	404/430	Legumes salteados (Feijão manteiga) com batata palha	191/208	Alface, tomate, pepino e orégãos	122/122	Fruta da época / Gelatina	40/44
21	Creme de ervilhas ^{7,12}	68,4	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ^{1,6}	210/243	Bolonhesa de Soja ⁶ (esparguete ^{1,6})	210/243	Cenoura, couve-roxa e pepino	122/122	Fruta da época	40/44
22	Sopa camponesa (feijão manteiga)	89,1	Pescada ⁴ com ovo cozido ³ e batata cozida	279/303	Tofu ^{1,6} assado com batata cozida	199/241	Cenoura ralada, tomate e beterraba	122/122	Fruta da época	40/44
23	Creme de feijão verde ^{7,12}	83,3	Coxa de frango estufada com arroz branco	404/430	Soja ⁶ estufada com arroz branco	191/208	Alface, tomate, pepino e orégãos	122/122	Fruta da época	40/44
24/25										
26	Sopa de nabiças ^{7,12}	89,1	Empadão de atum ^{3,4} com arroz	210/243	Arroz de lentilhas e legumes	163/193	Brócolos, cenoura e couve-flor	122/122	Fruta da época	40/44
27	Creme de cenoura ^{7,12}	68,4	Perninha de frango estufada com cenoura e massa esparguete ^{1,6}	404/430	Soja ⁶ estufada com abóbora e massa esparguete ^{1,6}	191/208	Tomate, milho ¹² e pepino	122/122	Fruta da época	40/44
28	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	72	Calamares ^{1,2,3,4,7,14} assados com arroz colorido (cenoura, beterraba e milho ¹²)	210/243	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com arroz colorido (cenoura, beterraba e milho ¹²)	210/243	Alface, couve-roxa e pepino	122/122	Fruta da época	40/44
29	Creme de favas ^{7,12}	68,4	Jardineira de carne de vaca com batata cozida	404/430	Jardineira de seitan ^{1,6} com batata cozida	199/241	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	122/122	Fruta da época	40/44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.