

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: MARÇO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1	JULIANA C/ COUVE LOMBARDA ¹²	MASSADA DE PEIXE (RED-FISH E LULAS) C / MASSA COTOVELO ^{4,14,1}	SALADA DE TOMATE, BETERRABA E ALFACE ¹²	MAÇA/GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
2				
3				
4	CREME DE LEGUMES ¹²	HAMBÚRGER (AVES) C/MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	LARANJA
5	SOPA DE CAMPONESA (FEIJÃO MANTEIGA) ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE C/ATUM, OVO, BATATA COZIDA E PICADINHO DE SALSAA E CEBOLA ^{3,4,12}	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	BANANA
6	CREME DE ALHO FRANCÉS ¹²	LOMBO DE PORCO AOS CUBOS ESTUFADO C/MASSA LACINHOS ¹	SALADA DE CENOURA, COUVE-ROXA E ALFACE ¹²	PERA
7	SOPA DE GRÃO DE BICO ¹²	ABRÓTEA (POSTA) C/ BATATA COZIDA E OVO COZIDO ^{3,4}	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE-FLO ¹²	MAÇA
8	SOPA DE AGRIÃO ¹²	FEIJOADA DE VACA E PORCO AOS CUBOS C/ARROZ BRANCO	SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO ¹²	TANGERINA
9				
10				
11	SOPA DE ESPINAFRES ¹²	FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO ¹ C/ARROZ DE FEIJÃO ⁴	CENOURA, BRÓCULOS E FEIJÃO-VERDE ¹²	MAÇA
12	CREME DE CENOURA ¹²	BOLONHESA(100% CARNE DE VACA) C/MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE MILHO, BETERRABA E ALFACE ¹²	PERA
13	SOPA DE COUVE-LOMBARDA ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM, OVO E BATATA COZIDA ⁴	SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA ¹²	MAÇA/GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
14	CREME DE ABÓBORA ¹²	FRANGO ESTUFADO(NÃO FRACIONADO) C/MASSA ESPIRAL ¹	CENOURA COZIDA, COUVE BRUXELAS E ERVILHAS ¹²	LARANJA
15	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	PESCADA ESPIRITUAL 4 C/ BATATA PALHA ^{1,6,7,9,10}	SALADA DE TOMATE, ALFACE E PEPINO ¹²	BANANA
16				
17				
18	SOPA DE COUVE-FLO ¹²	ALMÔDEGAS(AVES) C/MOLHO DE TOMATE E ARROZ BRANCO	SALADA DE ALFACE, PEPINO E BETERRABA RALADA ¹²	LARANJA
19	CREME DE FAVAS ¹²	PESCADADA (POSTA) ESTUFADA C/BATATA COZIDA ⁴	BRÓCOLOS, ERVILHA E CENOURA ¹²	MAÇA/PUDIM ^{3,6,7}
20	SOPA CAMPONESA(FEIJÃO MANTEIGA) ¹²	ROLO DE CARNE(100%CARNE DE VACA) ¹ C/ MASSA ESPIRAL ¹	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	KIWI
21	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES ¹²	CALAMARES ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} C/ ARROZ DE FEIJÃO	SALADA DE ALFACE, PEPINO E MILHO ¹²	PERA
22	CREME DE ALHO-FRANCÉS ¹²	RANCHO(VACA E PORCO AOS CUBOS) C/ MASSA COTOVELO ¹	SALADA DE TOMATE, CENOURA E COUVE-ROXA ¹²	MAÇA
23				
24				
25	CREME DE CENOURA E MASSINHAS ¹²	EMPADÃO DE ATUM ^{3, 4} C/ARROZ BRANCO	SALADA DE TOMATE, PEPINO E ALFACE ¹²	BANANA
26	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹²	BOLONHESA(100%CARNE DE VACA) C/MASSA ESPARGUETE ¹	COUVE-FLO, PIMENTO E CENOURA ASSADOS ¹²	PERA
27	CREME DE ERVILHAS ¹²	PESCADA COZIDA C/OVO COZIDO(POSTA) ^{3,4} E BATATA COZIDA	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE-FLO ¹²	MAÇA/IQURTE ⁷
28	SOPA DE AGRIÃO ¹²	PANADOS DE PERU NO FORNO COM LIMÃO ^{1,3} C/MASSA PENNE ¹	SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	LARANJA
29	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA			
30				
31	PÁScoa			

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: 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 rija, 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. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.