

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MARÇO de 2024

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Juliana (couve-lombarda) ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Massada de peixe ⁴ (red-fish e lulas) c/ massa cotovelo ¹	Massa siciliana (Grão-de-Bico)	Alface, tomate e cenoura ¹²	Kiwi
2/3	FIM DE SEMANA				
4	Creme de Legumes ¹² (abóbora, curgete e cenoura)	Hambúrgueres (aves) c/ massa esparguete ¹	Hambúrgueres (grão-de-bico) ¹ c/ massa esparguete ¹	Tomate, pepino e oregãos ¹²	Maçã
5	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Banana
6	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Lombo de porco estufado (cubos)/ massa espiral ¹	Soja ⁴ estufada c/ massa espiral ¹	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Clementina
7	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Feijoada (vaca e porco aos cubos) c/ arroz branco	Feijoada vegetariana (soja ⁶) c/ arroz branco	Couve lombarda, tomate e cenoura ¹²	Maçã/Gelatina
8	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchcu)	Abrótea ⁴ no forno (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Feijão preto c/ legumes e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Pera
9/10	FIM DE SEMANA				
11	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Filetes de Pescada panados ^{1,3,4} no forno c/ arroz de feijão	Hambúrguer (feijão) ¹ c/ arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde ¹²	Laranja
12	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de seitan ^{1,6} e cogumelos c/ massa esparguete ¹	Alface, beterraba e milho ¹²	Banana
13	Couve-lombarda ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Tomate, couve roxa e pepino ¹²	Pera
14	Creme de abóbora ¹² (curgete, abóbora e chuchu)	Frango estufado (não fracionada) c/ massa espiral ¹	Massa siciliana (Grão-de-Bico)	Feijão Verde, ervilhas e cenoura ¹²	Kiwi
15	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchcu)	Pescada ⁴ no forno(posta) c/ batata cozida	Tofu ⁶ estufada c/ batata cozida	Alface, tomate e pepino ¹²	Maçã
16/17	FIM DE SEMANA				

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



18	Couve-flor ¹² (couve-flor, curgete e cabeça nabo)	Almôndegas de aves c/ molho de tomate e arroz branco	Almôndegas de c/ molho de tomate(grão-de-bico) ¹ e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Clementina
19	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ estufada (posta) c/ batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Banana
20	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Rolo de carne ¹ (100% carne de vaca) c/ arroz de tomate	Legumes estufados (feijão preto) c/ arroz de tomate	Tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Kiwi
21	Abóbora e Espinafres ¹² (espinafres, abóbora e chuchu)	Rancho (vaca e porco aos cubos) c/ massa cotovelo ¹	Rancho vegetariano (grão-de-bico) c/ massa cotovelo ¹	Couve, cenoura e tomate ¹²	Maçã/ logurte ⁷
22	Creme de Alho-francês ¹² (alho-francês, cenoura e curgete)	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de feijão	Caldeirada de Soja ⁶	Tomate, cenoura e couve-roxa ¹²	Pera
23/24	FIM DE SEMANA				
25	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Soja ⁶ estufada c/ arroz branco	Alface, tomate e pepino ¹²	Maçã
26	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas ¹ c/ massa esparguete ¹	Alface, cenoura e milho ¹²	Banana
27	Creme de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Pescada ⁴ cozida (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Salada de batata c/ seitan ^{1,6} e legumes	Feijão-verde, cenoura e couve-flor ¹²	Laranja
28	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Panados de peru ^{1,3} no forno c/ massa macarrão ¹	Salteado de espinafres c/ soja ⁶ e massa macarrão ¹	Alface, tomate e pepino e oregãos ¹²	Maçã/Gelatina
29	6ª FEIRA SANTA				

Nota: Será servido pão¹ e água à refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴ Peixe e produtos à base de peixe; ⁵ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶ Soja e produtos à base de soja; ⁷ Leite e produtos à base de leite; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.