

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: MARÇO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Pais e Encarregados de Educação da Barosa

### COMPOSIÇÃO DA EMENTA MARÇO / 2024

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	Sopa juliana (couve lombarda) <sup>12</sup>	Massada de peixe (red-fish e lulas) <sup>4, 14</sup> com massa cotovelos <sup>1</sup>	Salada de tomate, betarraba e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
2/3	FIM DE SEMANA			
4	Creme de legumes <sup>12</sup>	Hambúrguer (aves) <sup>3, 7</sup> com massa esparguete <sup>1</sup>	Salada de tomate, pepino e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
5	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola <sup>3, 4, 12</sup> com batata cozida	Salada de tomate, cenoura e betarraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
6	Creme de alho francês <sup>12</sup>	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos <sup>1</sup>	Salada de cenoura, couve-roxa e alface <sup>12</sup>	Fruta da época
7	Sope de grão-de-bico <sup>12</sup>	Abrotéa com ovo cozido (posta) <sup>3, 4</sup> com batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época
8	Sopa de agrião <sup>12</sup>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Salada de tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
9/10	FIM DE SEMANA			
11	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Filetes de pescada panados no forno <sup>1, 3 e 4</sup> com arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde <sup>12</sup>	Fruta da época
12	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Bolonhesa (100% carne de vaca) com massa esparguete <sup>1</sup>	Salada de milho, betarraba e alface <sup>12</sup>	Fruta da época
13	Sopa de couve lombarda <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e picadinho de salsa e cebola <sup>3, 4, 12</sup> com batata cozida	Salada de tomate, pepino e couve-roxa <sup>12</sup>	Fruta da época / gelatina / iogurte <sup>7</sup>
14	Creme de abóbora <sup>12</sup>	Frango estufado (não fracionado) com massa espiral <sup>1</sup>	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas <sup>12</sup>	Fruta da época

**COMPOSIÇÃO DA EMENTA MARÇO / 2024**

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
15	Sope de grão-de-bico <sup>12</sup>	Pescada espiritual <sup>4</sup> com batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Salada de tomate, alface e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
16/17	FIM DE SEMANA			
18	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Almôndegas com molho de tomate (aves) com arroz branco	Salada de alface, pepino e betarraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
19	Creme de favas <sup>12</sup>	Pescada estufada (posta) <sup>4</sup> com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época / Pudim <sup>3,6,7</sup>
20	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Rolo de carne (100% carne de vaca) <sup>1</sup> com massa espiral <sup>1</sup>	Salada de tomate, cenoura e betarraba ralada <sup>12</sup>	Fruta da época
21	Sopa de abóbora e espinafres <sup>12</sup>	Calamares <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> com arroz de feijão	Salada de alface, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
22	Creme de alho-francês <sup>12</sup>	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelos <sup>1</sup>	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa <sup>12</sup>	Fruta da época
23/24	FIM DE SEMANA			
25	Creme de cenoura e massinhas <sup>12</sup>	Empadão de atum (arroz) <sup>3,4</sup> com arroz branco	Salada de tomate, pepino e alface <sup>12</sup>	Fruta da época
26	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	Bolonhesa (100% carne de vaca) com massa esparguete <sup>1</sup>	Couve-flor, pimentos e cenoura assados <sup>12</sup>	Fruta da época
27	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Pescada cozida com ovo cozido (posta) <sup>3,4</sup> com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor <sup>12</sup>	Fruta da época / iogurte <sup>7</sup>
28	Sopa de agrião <sup>12</sup>	Panados de peru no forno com limão <sup>1,3</sup> com massa penne <sup>1</sup>	Salada de alface, tomate e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
29	FERIADO			

**Bebida:** água

Oferta de **pão de mistura**<sup>1</sup>.

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição contém ou 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>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços e <sup>14</sup>moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**AVISO:** Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.