

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: março

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 juliana (couve lombarda)12	87,6	Massada1 de peixe (red fish e lulas4,14) com massa cotovelos1 e ervilhas	230,9	Massada siciliana (grão-de-bico) com massa cotovelos1	186,75	Salada de tomate, beterraba e alface12	16,95	Clementina	28,7
2/3										
4	Crema de legumes12	81,8	Hambúrgueres grelhados (aves) com massa esparguete1	294,1	Hambúrguer1 de grão-de-bico com massa esparguete1	200,55	Salada de tomate, pepino e oregãos12	8,2	Maçã	41
5	Sopa camponesa (feijão manteiga)12	83,3	Salada de feijão-frade, atum4, ovo3 e salsa12 com batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade, btata e salsa12	187,85	Salada de alface, tomate, pepino12	11	Clementina	28,7
6	Crema de alho francês12	76,7	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos1	307,55	Soja6 estufada com massa lacinhos1	298,45	Salada de cenoura, couve-roxa e alface12	21	Pera	25,3
7	Sopa de grão-de-bico12	79,4	Abrótea4 cozida com ovo3 cozido e batata cozida	242,5	Feijão preto com legumes e batata cozida	320,7	Feijão-verde, cenoura e couve-flor12	23,6	Banana	42,1
8	Sopa de agrião12	86,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (soja grossa6) com arroz branco	249,35	Salada de tomate, pepino e milho12	101	Laranja	23,3
9/10										
11	Sopa de espinafres12	73	Filetes de pescada panados1,3,4 no forno com arroz de feijão	201,4	Hambúrguer de feijão1 com arroz de feijão	221,6	Cenoura, brócolos e feijão-verde12	28,75	Maçã	41
12	Crema de cenoura12	72	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete1	227,05	Bolonhesa de seitan1,6 e cogumelos com massa esparguete1	188,05	Salada de milho, beterraba e alface12	104,85	Pera	24,3
13	Sopa de couve lombarda12	82,3	Salada de feijão-frade, atum4, e ovo3 com salsa12 e batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade, batata e salsa picada 12	187,85	Salada de tomate, pepino e couve-roxa12	20	Gelatina vegetal ou banana	45,8 ou 42,1
14	Crema de abóbora12	84,3	Frango estufado com massa espiral1	292,5	Massa siciliana (grão-de-bico) com massa espiral1	186,75	Cenoura cozida, cove de bruxelas e	72,5	Laranja	23,3

							ervilhas ¹²			
15	Sopa de grão-de-bico ¹²	79,4	Pescada espiritual⁴ com batata palha^{1,6,7,9,10}	275,45	Tofu⁶ espiritual com batata palha^{1,6,7,9,10}	274,8	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	11	Banana	42,1
16/17										
18	Sopa de couve-flor ¹²	82,3	Almôndegas (aves) com molho de tomate com arroz branco	328,05	Almôndegas¹ de grão-de-bico com arroz branco	217,1	Salada de alface, pepino e beterraba ralada ¹²	15,35	Maçã	41
19	Creme de favas ¹²	82,4	Pescada⁴ estufada (posta) com batata cozida	236,25	Beringela recheada com soja⁶ , cogumelos e legumes co batata cozida	314,45	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	59,8	Gelatina vegetal ou Clementina	45,8 ou 28,7
20	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	83,3	Rolo de carne¹ (vaca) com massa espiral¹	224,05	Tomate recheado com tofu⁶ e massa espiral¹	174,55	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Pera	25,3
21	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	85	Calamares^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} no forno com arroz de feijão	228	Caldeirada de soja⁶ com arroz de ervilhas	372,55	Salada de alface, pepino e milho ¹²	98,9	Banana	42,1
22	Creme de alho francês ¹²	76,7	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo¹	327,35	Rancho vegetariano (grão-de-bico) com massa cotovelo¹	199	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	21	Laranja	23,3

Férias Páscoa 25 de março a 5 de abril de 2024

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