

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: março/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

| DIA DO MÊS | COMPOSIÇÃO DA EMENTA | | | |
|----------------------|--|---|--|--|
| | SOPA | PRATO | LEGUMES/HORTÍCOLAS | FRUTA/SOBREMESA |
| 6ª Feira 01/03/24 | Caldo verde (batata, cebola, courgete, couve de horto) | Carne da pá, fatiada, estufada, com puré ^{3,7} | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| FIM-DE-SEMANA | | | | |
| 2ª Feira 04/03/24 | Sopa de legumes (cenoura, courgete, batata e ervilhas) | Hambúrguer de ave, no forno, com massa esparguete ¹ | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| 3ª Feira 05/03/24 | Sopa de Feijão Vermelho e Couve Lombarda (batata, courgete, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho) | Caldeirada de potas ^{4,14} (potas, estufadas com batata cozida) | Feijão Verde, cenoura e ervilhas | Fruta da Época |
| 4ª Feira 06/03/24 | Sopa de Cenoura e Alho Francês (cenoura, cebola, batata, courgete, alho francês) | Lombo de porco, fatiado, estufado, com massa macarronete ¹ | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| 5ª Feira 07/03/24 | Sopa de Grão de Bico (cenoura, batata, courgete, abóbora, grão de bico) | Pescada (posta) ⁴ , cozida, com batata e ovo ³ cozido | Salada de alface, cenoura e milho ¹² | Fruta da Época/ Gelatina Vegetal |
| 6ª Feira 08/03/24 | Sopa de Feijão Seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão) | Carne (vaca e porco), estufada, com arroz | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| FIM-DE-SEMANA | | | | |
| 2ª Feira 11/03/24 | Sopa de espinafres (cenoura, batata, courgete, espinafres) | Esparguete à Bolonesa ¹ (carne de novilho, picada, estufada com esparguete ¹) | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| 3ª Feira 12/03/24 | Creme de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cenoura) | Tintureira (posta) ⁴ , no forno, com batata cozida | Brócolos, cenoura e couve-flor | Fruta da Época |
| 4ª Feira 13/03/24 | Sopa de Couve Lombarda (batata, courgete, cenoura, couve lombarda, feijão) | Coxas de frango, estufadas, com massa espiral ¹ | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da Época |
| 5ª Feira 14/03/24 | Sopa de Abóbora (batata, courgete, abóbora, feijão) | Arroz de peixe ⁴ (pescada ⁴ e ref fish ⁴ estufado com arroz) | Salada de alface, pepino e milho ¹² | Fruta da Época/ Mousse chocolate ⁷ |
| 6ª Feira 15/03/24 | Sopa de Couve de Horto (cenoura, batata, courgete, abóbora, couve de horto) | Entrecosto, no forno, com batata cozida | Salada de alface, cenoura e pepino ¹² | Fruta da Época |

| FIM-DE-SEMANA | | | | |
|----------------------|---|---|--|--|
| 2ª Feira 18/03/24 | Sopa de Couve-Flor (cenoura, batata, courgete, couve-flor) | Almôndegas de ave, com molho de tomate e arroz | Salada de tomate, pepino e couve roxa ¹² | Fruta da Época |
| 3ª Feira 19/03/24 | Sopa de Ervilhas (batata, courgete, cenoura, ervilhas) | Bacalhau(posta)⁴ , no forno, com broa¹ e puré^{3,7} | Salada de tomate, alface e milho ¹² | Fruta da Época |
| 4ª Feira 20/03/24 | Sopa Camponesa (cenoura, batata, courgete, abóbora, couve lombarda, couve) | Rolo de carne, fatiado, no forno, com massa espiral¹ | Salada de pepino, alface, milho e coentros ¹² | Fruta da Época |
| 5ª Feira 21/03/24 | Canja¹ (carne galinha, ovo³ , massa cusco¹) | Pescada (posta)⁴ , estufada, com batata cozida | Salada de tomate, pepino e cenoura ¹² | Fruta da Época/ Arroz doce⁷ |
| 6ª Feira 22/03/24 | Sopa Juliana ¹² (cenoura, batata, courgete, alho francês) | Rancho (carne de vaca e porco, estufada, com massa macarronete¹ , grão e couve lombarda) | Brócolos, cenoura e couve-flor | Fruta da Época |
| FIM-DE-SEMANA | | | | |
| 2ª Feira 25/03/24 | Creme de Cenoura (cenoura, courgete, batata e massa¹) | Jardineira de arroz (carne de vaca e porco, estufada, com arroz, ervilhas e cenoura) | Salada de tomate, alface e coentros ¹² | Fruta da Época |
| 3ª Feira 26/03/24 | Sopa de Feijão verde (batata, courgete, cenoura, feijão verde) | Massada de peixe^{1,2,4} (pescada⁴ e ref fish⁴ estufado com cotovelinhos¹) | Salada de tomate, pepino e cenoura e orégãos ¹² | Fruta da Época |
| 4ª Feira 27/03/24 | Sopa de agrião (cenoura, batata, courgete, agrião) | Feijoada (carne de vaca e porco, estufada com arroz, feijão e couve lombarda) | Couve lombarda, cenoura e brócolos | Fruta da Época |
| 5ª Feira 28/03/24 | Caldo verde (batata, cebola, courgete, couve de horto) | Red fish(posta)⁴ , gratinado, com batata cozida | Brócolos, cenoura e feijão verde | Fruta da Época/ Leite creme⁷ |
| 6ª Feira 29/03/24 | FERIADO | | | |
| FIM-DE-SEMANA | | | | |

Bebida: água

- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre¹² e sal.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

Quaf.

ANO LETIVO _ 2023/2024

