

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: **MARÇO/2024**

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: **ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes**

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes)	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção)	LEGUMES (Adequados à ementa)	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce)
1	Sopa Juliana ¹²	Massada de peixe ⁴ (Red fish e lulas ¹⁴) com massa ¹ de cotovelos	Alface, tomate e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época /Gelatina
2/3				
4	Creme de Legumes	Hambúrguer (aves) com massa esparguete	Tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
5	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Abrótea à Bordalesa (abrótea à posta no forno com crosta de pão ¹ , salsa e cebola) com batata assada	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
6	Creme de alho francês ¹²	Feijoada à Portuguesa (Carne de Vaca e porco aos cubos estufadas c/ feijão, couve e arroz branco)	Cenoura, couve-roxa e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
7	Sopa de grão-de-bico ¹²	Red fish (à posta) c/ ovo ^{3,4} cozido e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época
8	Sopa de agrião ¹²	Perna de frango grelhado com arroz de espinafres ¹²	Tomate, milho e pepino (vinagre ¹²)	Fruta da época
9/10				
11	Sopa de espinafres ¹²	Filetes de Pescada panadas ^{3,4} no forno ¹ c/arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde (vinagre ¹²)	Fruta da época
12	Creme de Cenoura ¹²	Esparguete ¹ à bolonhesa (100%carne de vaca)	Milho, beterraba e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
13	Sopa de couve-lombarda ¹²	Empadão (batata) de atum ^{3,4} com alho francês e cenoura	Tomate, pepino e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época / Gelatina
14	Creme de Abóbora ¹²	Coxa de Frango estufado com Massa espiral ¹	Cenoura cozida, couve de bruxelas e ervilhas (vinagre ¹²)	Fruta da época
15	Sopa de grão-de-bico ¹²	Pescada Espiritual ⁴ c/batata palha ^{1,6,7,9,10}	Tomate, pepino e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
16/17				
18	Sopa de Couve-flor ¹²	Almôndegas (aves) com molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada (vinagre ¹²)	Fruta da época
19	Creme de Favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Pudim ^{3,6,7}
20	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Rancho (Carnes de Vaca e de Porco Cozidas e Estufadas c/ Massa Macarronete e Legumes) ¹	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre ¹²)	Fruta da época
21	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de tomate	Alface, pepino e milho (vinagre ¹²)	Fruta da época
22	Creme de alho-francês ¹²	Rolo de Carne (100%vaca) c/Massa espiral ¹	Tomate, cenoura e couve-roxa (vinagre ¹²)	Fruta da época
23/24				
25	Creme de cenoura com massinhas ¹²	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e batata ^{3,4,12}	Tomate, pepino e alface (vinagre ¹²)	Fruta da época
26	Sopa de feijão-verde ¹²	Massa à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada c/ esparguete) ¹	Macedónia (ervilhas, feijão verde, pimento vermelho e cenoura)	Fruta da época
27	Creme de ervilhas ¹²	Pescada ⁴ (à posta) c/ ovo ³ cozido e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor (vinagre ¹²)	Fruta da época/ Iogurte ⁷
28	Sopa de Agrião ¹²	Panados de Peru no forno com limão ^{1,3} e Massa Penne ¹	Alface, tomate, pepino e orégãos (vinagre ¹²)	Fruta da época
29				
30/31				

Nota: A ementa encontra-se em beneficência, podendo sobrevir alterações. | Bebida: água

Estão assinalados a vermelho os géneros alimentícios que podem provocar alergias ou intolerâncias alimentares segundo Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu: 1Cereais que contêm glúten, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendoins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos 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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.

|