

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Março 2024

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Sopa juliana com couve lombarda ¹²	Massada ¹ de red-fish e lulas ^{4, 14}	Massada ¹ de grão de bico	Massa cotovelos ¹	Salada de tomate, beterraba e couve-flor ¹²	Fruta da época
3						
4	Creme de legumes ¹²	Hambúrguer de aves	Hambúrguer de grão de bico ¹	Massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
5	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Salada de feijão frade e picadinho de salsa e cebola ¹²	Batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
6	Creme de alho francês ¹²	Lombo de porco estufado aos cubos	Soja estufada ⁶	Massa lacinhos ¹	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	Fruta da época
7	Sopa de grão de bico ¹²	Abrótea com ovo cozido (posta) ^{3,4}	Feijão preto com legumes	Batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
8	Sopa de agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Feijoada vegetariana (soja grossa) ⁶	Arroz branco	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
4						
11	Sopa de espinafres ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1, 3, 4}	Hambúrguer de feijão ¹	Arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão verde ¹²	Fruta da época
12	Creme de cenoura ¹²	Bolonhesa (100% vaca)	Bolonhesa de seitan e cogumelos ^{1, 6}	Massa esparguete ¹	Salada de milho, beterraba e alface ¹²	Fruta da época
13	Sopa de couve-lombarda ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Salada de feijão frade e picadinho de salsa e cebola ¹²	Batata cozida	Salada de tomate, pepino e couve-roxa ¹²	Fruta da época
14	Creme de abóbora ¹²	Frango estufado (não fracionado)	Massa siciliana com grão de bico	Massa espiral ¹	Cenoura cozida, couve de bruxelas e ervilhas ¹²	Fruta da época
15	Sopa de grão de bico ¹²	Pecada espiritual ⁴	Tofu espiritual ⁶	Batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	Fruta da época
5						
18	Sopa de couve flor ¹²	Almôndegas de aves com molho de tomate	Almôndegas de grão de bico ¹ com molho de tomate	Arroz branco	Salada de alface, pepino e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
19	Creme de favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴	Beringela recheada com soja, cogumelos e legumes ⁶	Batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Fruta da época
20	Sopa camponesa com feijão manteiga ¹²	Rolo de carne (100% vaca)	Tomate recheado com tofu ⁶	Massa espiral ¹	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
21	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Caldeirada de soja ⁶	Arroz de feijão	Salada de alface, pepino e milho ¹²	Fruta da época
22	Creme de alho francês ¹²	Rancho (vaca e porco aos cubos)	Rancho vegetariano com grão de bico	Massa cotovelo ¹	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
6						
25	Creme de cenoura ¹²	Empadão de atum ^{3,4}	Soja estufada ⁶	Arroz branco	Salada de tomate, pepino e alface ¹²	Fruta da época
26	Sopa de feijão verde ¹²	Bolonhesa (100% vaca)	Bolonhesa de lentilhas ¹	Massa esparguete ¹	Couve-flor pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
27	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³	Salada de batata com tofu e legumes ⁶	Batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
28	Sopa de agrião ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1, 3}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Massa penne ¹	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
29	Sopa de espinafres ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Douradinhos vegetarianos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Arroz de feijão	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época

Nota: Água e pão de mistura são oferecidos diariamente aquando a refeição. Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.