

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MARÇO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana					
6ª Feira 01/03	Juliana (couve lombarda) ¹²	Massada de peixe (red-fish e lulas) ^{1,4,14}	Massa Siciliana (grão de bico) ¹	Salada: tomate, beterraba e couve-flor	Fruta da época / gelatina
Fim de semana					
2ª Feira 04/03	Creme de Legumes ¹²	Hamburguer (aves) com massa esparguete ¹	Hambúguer (grão de bico) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 05/03	Sopa Camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de feijão frade picadinho de salsa ¹² com batata cozida	Salada: tomate, cenoura e beterraba ¹²	Fruta da época
4ª Feira 06/03	Creme de alho francês ¹²	Lombo de porco estufado (Cubos) com massa lacinhos ¹	Soja estufada ⁶ com massa lacinhos ¹	Salada: cenoura, couve roxa e alface ¹²	Fruta da época
5ª Feira 07/03	Grão de bico ¹²	Abrotea com ovo cozido (posta) ^{3,4} com batata cozida	Feijão preto com legumes e batata cozida	Feijão-verde, cenoura, couve-flor ¹²	Fruta da época
6ª Feira 08/03	Agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada Vegetariana (Soja grossa) ⁶ com arroz branco	Couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 11/03	Espinafre ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4} com arroz de feijão	Hamburguer ¹ (feijão) com arroz de feijão	Cenoura, brocolos e feijão verde ¹²	Fruta da época
3ª Feira 12/03	Creme de Cenoura ¹²	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ¹	Bolonhesa de seitan e cogumelos ^{1,6} com massa esparguete ¹	Salada: alface, milho, beterraba ¹²	Fruta da época
4ª Feira 13/03	Couve Lombarda ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de feijão frade picadinho de salsa ¹² com batata cozida	Salada: tomate, pepino e couve roxa ¹²	Fruta da época/gelatina
5ª Feira 14/03	Creme de Abobora ¹²	Frango estufado com massa espiral ¹ (não fracionado)	Massa Siciliana (grão de bico) ¹	Cenoura cozida, couve de bruxelas, ervilhas ¹²	Fruta da época
6ª Feira 15/03	Grão de bico ¹²	Pescada ⁴ espiritual(batata palha) ^{1,6,7,9,10}	Tofu espiritual ⁶ (batata palha) ^{1,6,7,9,10}	Salada: tomate, alface, pepino ¹²	Fruta da época

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rijas, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA
EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MARÇO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2ª Feira 18/03	Couve-Flor ¹²	Almôndegas (aves) ^{1,2,3,4,7,10,11,14} com molho de tomate com arroz branco	Almôndegas com molho de tomate (grão de bico) ¹ com arroz branco	Salada: alface, beterraba e pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 19/03	Creme de Favas ¹²	Pescada estufada (posta) ⁴ com batata cozida	Beringela receheada com soja, cogumelos e legumes ⁶ com batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura ¹²	Fruta da época / Pudim ^{3,6,7}
4ª Feira 20/03	Sopa Camponesa (Feijão manteiga) ¹²	Carne de vaca picada com massa espiral ¹	Tomate receheado com tofu ⁶ e massa espiral ¹	Salada:tomate, cenoura e beterraba ¹²	Fruta da época
5ª Feira 21/03	Abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} arroz de feijão	Caldeirada de soja ⁶ com arroz de feijão	Salada: alface, milho e pepino ¹²	Fruta da época
6ª Feira 22/03	Creme de Alho Francês ¹²	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo ¹	Rancho vegetariana com massa cotovelo ¹	Couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 25/03	Creme de cenoura e massinhas ^{1, 12}	Empadão de atum ⁴ (arroz branco)	Soja estufada ⁶ com arroz branco	Salada: alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 26/03	Feijão-Verde ¹²	Bolonhesa (carne de vaca picada) com massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ¹	Couve-flor, pimentos e cenoura assados ¹²	Fruta da época
4ª Feira 27/03	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³ e batata cozida	Salada de batata com tofu e legumes ⁶	Feijão Verde, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época / gelatina
5ª Feira 28/03	Sopa de Agrião ¹²	Panados de frango ^{1,2,3,6,7,10,12,14} no forno com limão e massa penne ¹	Salteado de espinafre e soja ⁶ com massa penne ¹	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
6ª Feira 29/03	Feriado				
Fim de semana					

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷leite e produtos à base de leite, ⁸frutos 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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