

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês: março 2024

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/1º CEB
1	Sopa Juliana 7,12	68,4	Massada de peixe 1,4,6,14 (filetes de pescada, lulas e massa cotovelinhos)	199/241	Massada 1,6 siciliana (grão-de-bico e massa cotovelinhos)	191/208	Tomate, beterraba e couve lombarda à juliana	27/30	Fruta da época / iogurte 7	40/44
2/3										
4	Creme de legumes 7,12	68,4	Hamburguer de aves 1,6,12 com massa esparguete 1,3	161/176	Soja 6 estufada com legumes e massa esparguete 1,3	180/203	Cenoura, brócolos e feijão-verde	26/26	Fruta da época	40/44
5	Sopa camponesa (feijão manteiga) 7,12	82,3	Salada de feijão-frade, atum 4 ovo 3, picadinho de salsa e cebola e batata cozida	320/363	Salada de feijão-frade com batata cozida e picadinho de salsa e cebola	415/448	Tomate, cenoura e beterraba ralada	25/27	Fruta da época	40/44
6	Creme de alho-francês 7,12	68,4	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos 1,3	203/251	Hamburguer de espinafres 1,3,7,9 com massa lacinhos 1,3	199/241	Cenoura, couve-roxa e alface	122/122	Fruta da época	40/44
7	Sopa de Grão-de-bico com massinhas 1,7,12	83,3	Bacalhau fresco cozido 4 (posta) com batata cozida	404/430	Legumes salteados com feijão preto e batata cozida	163/193	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	30/30	Fruta da época	40/44
8	Sopa de couve lombarda e cenoura 7,12	68,4	Feijoada (vaca e porco) com arroz branco	199/241	Feijoada de Soja 6 com arroz branco	191/208	Couve lombarda, cenoura e tomate	27/30	Fruta da época	40/44
9/10										
11	Sopa de Espinafres 7,12	89,1	Filetes de pescada 4 no forno/estufados com arroz de ervilha	76/89	Hamburguer de espinafres 1,3,7,9 no forno com arroz de ervilha	197/230	Cenoura, brócolos e feijão-verde	27/30	Fruta da época	40/44
12	Creme de cenoura 7,12	83,3	Esparguete 1,3 à bolonhesa (carne de vaca)	210/243	Bolonhesa de soja fina 6 (esparguete)	163/193	Milho, beterraba e alface	122/122	Fruta da época	40/44
13	Sopa de couve-lombarda 7,12	72,0	Salada de feijão-frade, cavala 4, ovo cozido 3 com batata cozida, cebola picada e salsa	404/430	Salada de feijão frade com batata cozida, cebola picada e salsa	126/152	Ratatouille (beringela, abóbora, piemntos e tomate)	22/22	Fruta da época/ iogurte 7	40/44/89
14	Creme de abóbora 7,12	68,4	Perninhas de frango estufadas com massa espiral 1,3	299/369	Massa siliciana (grão-de-bico e massa espiral 1,3)	126/152	Cenoura, couve-de-bruxelas e ervilhas	17	Fruta da época	40/44
15	Sopa de grão de bico 7,12	81,8	Pescada espiritual com batata palha 1,4,6,7,10	404/430	Tofu 6 espiritual com batata palha 1,6,7,10	282/299	Alface, tomate e pepino	109/114	Fruta da época	40/44
16/17										
18	Sopa Couve-flor 7,12	82,4	Almondegas de aves 1,6,12 com molho de tomate e arroz branco	199/241	Rissóis de tofu e espinafres 1,3,7,9 com arroz branco	191/208	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	22/22	Fruta da época	40/44
19	Creme de favas 7,12	83,3	Pescada estufada 4 (posta) com batata cozida	299/369	Caldeirada de soja 6	415/448	Brócolos, ervilhas e cenoura	17/17	Fruta da época/ Gelatina	40/44/68
20	Sopa camponesa (feijão manteiga) 7,12	85,0	Rolo de carne assado com massa espiral 1,3	279/303	Tofu 6 salteado com tomate e massa espiral 1,6	199/241	Tomate, cenoura e beterraba ralada	25/2	Fruta da época	40/44
21	Sopa de abóbora e espinafres 7,12	83,3	Calamares assados 1,2,3,4,7,14 com arroz de feijão	210/243	Arroz estufado com feijão preto e cogumelos	163/193	Alface, pepino e milho	122/122	Fruta da época	40/44
22	Creme de alho-francês 7,12	68,4	Rancho (vaca e porco) com massa cotovelinho 1,3	404/430	Rancho vegetariano (grão-de-bico) com massa cotovelinho 1,3	191/208	Couve-lombarda, cenoura e grão-de-bico	122/122	Fruta da época	40/44
23/24										
25	Creme de cenoura com massinhas 1, 7,12	68,4	Empadão de atum 4 com arroz branco	161/176	Empadão de lentilhas com aroz branco	180/203	Couve-flor, pimento e cenoura assada	26/26	Fruta da época	40/44
26	Sopa de feijão-verde 7,12	82,3	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete 1,3	320/363	Bolonhesa de soja (soja grossa 6) com esparguete 1,3	415/448	Tomate, pepino e alface	25/27	Fruta da época	40/44
27	Creme de ervilhas 7,12	68,4	Pescada 4 cozida (posta) com ovo 3 e batata cozida	203/251	Salada de batata com tofu 1,6 e legumes	199/241	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	122/122	Fruta da época/ Gelatina	40/44
28	Sopa de espinafres 7,12	83,3	Bife de frango e estufado com massa penne 1,3	404/430	Salteado de espinafres com soja 6 e massa penne 1,3	163/193	Alface, tomate, pepino e orégãos	30/30	Fruta da época	40/44
29										

PÁSCOA

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

