

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: março / 2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Centro de Assistência Paroquial de Carvide

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1	<b>Nabiça</b> <sup>12</sup> (base* + nabiça)	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> à Brás <sup>3</sup>	Alface, cenoura e pimento	Gelatina / Fruta da Época
2				
3				
4	<b>Legumes</b> <sup>12</sup> (base* + couve lombarda e cenoura)	Bife de vaca (fatia) de cebolada com <b>puré de batata</b> <sup>7</sup>	Alface, cenoura e pimento	Fruta da Época
5	<b>Feijão-verde</b> <sup>12</sup> (base* + feijão-verde)	Arroz de <b>potas</b> <sup>14</sup>	Brócolos, couve-flor e ervilhas	Fruta da Época
6	<b>Feijão e couve</b> <sup>12</sup> (base* + feijão catarino e couve lombarda)	Perna de frango no forno com <b>cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	Alface, couve-roxa e milho	Fruta da Época
7	<b>Nabiça</b> <sup>12</sup> (base* + nabiça)	<b>Perca</b> <sup>4</sup> (posta) no forno com batata assada	Feijão-verde, couve coração e cenoura	<b>Pudim Flan</b> <sup>7</sup> / Fruta da Época
8	<b>Caldo-verde</b> <sup>12</sup> (base* + couve de horto)	Carne de porco (cubos) estufada com arroz e feijão	Couve lombarda, cenoura e ervilhas	Fruta da Época
9				
10				
11	<b>Espinafres</b> <sup>12</sup> (base* + espinafres)	<b>Douradinhos de pescada</b> <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha)	Cenoura, ervilha e couve coração	Fruta da Época
12	<b>Juliana de legumes</b> <sup>12</sup> (base* + couve lombarda e cenoura)	<b>Almôndegas de frango</b> <sup>1,6</sup> estufadas com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	Alface, cenoura e pimento	Fruta da Época
13	<b>Grão-de-bico e couve</b> <sup>12</sup> (base* + grão-de-bico e couve lombarda)	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> (posta) no forno com batata assada	Brócolos, couve-flor e ervilhas	Fruta da Época
14	<b>Agrião</b> <sup>12</sup> (base* + espinafres)	Febra de porco (fatia) grelhada com arroz de cenoura	Alface, couve-roxa e milho	Fruta da Época
15	<b>Brócolos</b> <sup>12</sup> (base* + espinafres)	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> (posta) cozida com batata cozida, <b>grão-de-bico ovo</b> <sup>3</sup>	Alface, cenoura e pimento	Gelatina / Fruta da Época
16				
17				
18	<b>Legumes</b> <sup>12</sup> (base* + couve lombarda e cenoura)	<b>Omelete</b> <sup>3</sup> no forno com fiambre de peru e arroz de ervilhas	Alface, cenoura e pimento	Fruta da Época
19	<b>Feijão-verde</b> <sup>12</sup> (base* + feijão-verde)	<b>Medalhões de pescada</b> <sup>4</sup> (posta) no forno com batata cozida	Feijão-verde, couve coração e cenoura	Fruta da Época
20	<b>Feijão e couve</b> <sup>12</sup> (base* + feijão catarino e couve lombarda)	Bife de frango (fatia) estufado com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e <b>espirais</b> <sup>1</sup>	Alface, couve-roxa e milho	Fruta da Época
21	<b>Nabiça</b> <sup>12</sup> (base* + nabiça)	<b>Red-fish</b> <sup>4</sup> (posta) no forno com batata assada	Brócolos, couve-flor e ervilhas	<b>Pudim Flan</b> <sup>7</sup> / Fruta da Época
22	<b>Caldo-verde</b> <sup>12</sup> (base* + couve de horto)	Hambúrguer de vaca estufado com arroz de cenoura	Alface, milho e cenoura	Fruta da Época
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

INTERRUPÇÃO LETIVA – PÁSCOA

**BEBIDA:** água.

**PÃO:** pão de mistura.

\*base da sopa: batata, curgete, cebola cenoura/abóbora, alho seco, alho-francês

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

Nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio dos sulfitos (12)

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