

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês de abril 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	Creme de Abóbora ¹²	Hambúrguer de aves ^{1,3,6} com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer de feijão ¹ com massa esparguete ^{1,3}	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
2	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	Arroz branco com pescada ⁴ e coentros	Arroz branco com lentilhas e legumes	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
3	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira de vaca com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6} com batata cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
4	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim e arroz de ervilhas	Salteado de espinafres com soja ⁶ e arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
5	Sopa de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ^{1,3}	Bifinhos de seitan ^{1,6} e tomatada com massa espiral ^{1,3}	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
6/7	FIM DE SEMANA				
8	Creme de feijão-verde ¹²	Rodelas de pota ¹⁴ estufadas com arroz de cenoura	Croquetes de grão-de-bico ¹ com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
9	Sopa de brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e massa espiral ^{1,3}	Favas estufadas com tofu ⁶ e massa espiral ^{1,3}	Salada de alface, couve-flor e milho ¹²	Fruta da época
10	Sopa de grão-de-bico ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} com batata cozida	Legumes à Brás com feijão-manteiga e batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
11	Sopa de nabiças ¹²	Pernas de frango assadas com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrgueres de grão-de-bico ¹ com massa esparguete ^{1,3}	Salada de alface, milho, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
12	Creme de ervilhas ¹²	Postas de pescada ⁴ cozidas com ovo ³ cozido e batatas cozidas	Soja ⁶ estufada com batata cozida	Abóbora, cenoura e pimentos (assados) ¹²	Fruta da época/iogurte ⁷
13/14	FIM DE SEMANA				
15	Creme de cenoura ¹²	Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de feijão	Chili de soja ⁶ com arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
16	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴ com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Tofu espiritual ⁶ com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos ¹²	Fruta da época
17	Sopa de couve-flor ¹²	Almôndegas com molho de tomate, curgete e massa penne ^{1,3}	Almôndegas de grão-de-bico ¹ com molho de tomate, curgete e massa penne ^{1,3}	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	Fruta da época

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
18	Creme de legumes e massinhas ^{1,3,12}	Red-fish ⁴ assado com batata cozida	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
19	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz branco com carne de vaca e cenoura	Empadão de arroz branco com legumes (ervilhas)	Salada de alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
20/21	FIM DE SEMANA				
22	Sopa juliana (couve-lombarda) ¹²	Salada de feijão-frade com batata cozida, atum ⁴ , ovo cozido ³ e picadinho de salsa e cebola	Salada de feijão-frade com batata cozida, cebola e salsa picada	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
23	Creme de alho-francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada vegetariana com soja grossa ⁶ e arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
24	Sopa de grão-de-bico ¹²	Caldeirada com tintureira ⁴ e batata cozida	Caldeirada de soja ⁶ com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época/maçã assada sem açúcar
25	FERIADO				
26	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados ^{1,3,4} no forno com arroz de tomate	Croquetes de grão-de-bico ¹ com arroz de cenoura	Salada de alface, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
27/28	FIM DE SEMANA				
29	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer de aves ^{1,3,7} com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer de feijão ¹ com massa esparguete ^{1,3}	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
30	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada e batata cozida	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época/pudim ^{3,6,7}

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.¹¹

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém 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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos

Pão: Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

Bebida: Água

Fruta da época: outono/inverno – ananás, banana, maçã, pera, kiwi, laranja, tangerina, clementina