

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: ABRIL / 2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação Humanitária “Os Amigos de Colmeias”

DIA DO MÊS	SOPA	V.E. (Kcal)	COMPOSIÇÃO DA EMENTA PRATO	V.E. (Kcal)	LEGUMES	V.E. (Kcal)	SOBREMESA	V.E. (Kcal)
1	Caldo-verde (couve-galega, batata, cebola e alho)	42	Pá de porco, estufada, fatiada com massa espiral ^{1,3}	299	Brócolos, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48
2	Sopa de alho-francês (alho-francês, cenoura, batata, curgete e cebola)	35	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau ^{2,4,14} desfiado com cebola, ovo ³ batata às rodelas cozidas)	177	Tomate, pepino e alface	12	Gelatina Vegetal ^{1,3,6,7,8} /Fruta da época	61/48
3	Feijão-verde (feijão-verde, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	Perna de peru, assada, fatiada com arroz de cenoura	310	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48
4	Creme de Legumes (Couve-coração, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	34	Robalo ^{2,4, 14} , inteiro, grelhado com migas de couve-lombarda, cenoura, nabo, feijão-preto e batata cubos	415	Couve-lombarda, nabo e cenoura	*	Fruta da época	48
5	Camponesa (feijão-manteiga, couve-portuguesa, cenoura, nabo, cebola e massa ^{1,3})	49	Massa esparguete ^{1,3} à bolonhesa (carne de vaca picada)	142	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48
6 /7	FIM-DE-SEMANA							
8	Espinafres (espinafres, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	<i>Strogonoff</i> de peru, estufado com natas ⁷ , com arroz simples	270	Alface, pepino e tomate	11	Fruta da época	48
9	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)	34	Salada russa com atum ⁴	331	Macedónia (Cenoura, ervilha, nabo e feijão-verde)	*	Fruta da época	48
10	Agrião (agrião, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	35	Perninha de frango assada no forno com massa esparguete ^{1,3}	331	Legumes salteados (beringela, curgete, abóbora e cogumelo)	60	Fruta da época	48

ANO LETIVO _ 2022/2023



11	Creme de cenoura e massinhas ^{1,3} (cenoura, batata, cebola, courgette, alho e massa)	33	Peixe-espada ^{2,4,14} grelhado, posta, com migas de couve-galega, nabo, cenoura, ervilha e arroz	415	Couve-galega, cenoura, nabo e ervilha	*	Fruta da época	48
12	Grão-de-bico com couve (grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura, batata, abóbora e alho)	57	Tortilha de ovo ³ , com batata e curgete	162	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48
13/14	FIM-DE-SEMANA							
15	Creme de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)	38	Rancho (carne de vaca e porco com massa macarrão ^{1,3} e grão-de-bico)	172	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48
16	Feijão-manteiga com couve (feijão-manteiga, couve-lombarda, cenoura, batata, nabo, cebola e massa ^{1,3})	39	Empadão ⁷ (com arroz) de peixe (red-fish ^{2,4,14} e pescada ^{2,4,14})	433	Couve-de-corte, cenoura e nabo	23	Leite-creme ⁷ / Fruta da época	110/48
17	Nabiças (nabiças, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	39	Bife de perú estufado com massa cotovelinhos ^{1,3}	254	Alface, couve-roxa e couve-branca	12	Fruta da época	48
18	Macedónia (feijão-verde, cenoura, ervilhas, batata, curgete e cebola)	41	Maruca ^{2,4,14} posta, cozida e batata cozida	253	Alface, couve-branca e cenoura	14	Fruta da época	48
19	Camponesa (feijão-encarnado, couve-portuguesa, cenoura, nabo, cebola e massa ^{1,3})	49	Bife de frango panado no forno ^{1,2,3,4,8,11} com arroz de tomate	332	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	14	Fruta da época	48
20/21	FIM-DE-SEMANA							
22	Creme de abóbora e massinhas ^{1,3} (abóbora, batata, cenoura, cebola, curgete, alho e massa)	42	Perna de borrego, guisada, fatiada arroz de ervilhas	254	Alface, couve-roxa e cenoura	14	Fruta da época	48
23	Feijão-verde (Feijão-verde, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	Ovos mexidos ³ com massa cotovelinhos ^{1,3}	177	Tomate, pepino e alface	12	Fruta da época	48
24	Grão-de-bico com couve (grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura, batata, abóbora e alho)	57	Arroz à valenciana (arroz com carne de vaca, porco e frango, salsichas ^{6,7,10} , lulas ¹⁴ , delícias do mar ^{1,2,3,4,6,14} e ervilhas)	265	Alface, canónigos e beterraba	10	Fruta da época	48

ANO LETIVO _ 2022/2023



25	Feriado – 25 de Abril							
26/27	FIM-DE-SEMANA							
28	Macedónia (feijão-verde, cenoura, ervilhas, batata, curgete e cebola)	34	Carne de porco à portuguesa (carne de porco frita com batata frita aos cubos e azeitonadas ^{12,13})	348	Feijão-verde, cenoura e espargos	12	Fruta da época	48
29	Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)	38	Filete de perca ^{2,4,14} no forno com arroz de legumes (curgete e alho-francês)	222	Tomate, pepino e alface	12	Fruta da época	48
30	Nabiças (nabiças, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	39	Bife de vaca estufado com massa esparguete ^{1,3}	317	Brócolos, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48

Não houve solicitação de prato vegetariano.

As saladas são temperadas na escola.

- * Valor calórico dos legumes incluído na totalidade do prato.

- O Valor Energético (V.E.) apresentado corresponde a 100 gramas da componente respetiva.

Bebida: Água

Oferta de pão de mistura

As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas