

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: **ABRIL/2024**

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: **ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes**

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes) ¹²	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção) ¹	LEGUMES (Adequados à ementa) ¹²	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce)
1	Creme de abóbora ¹²	Hambúrguer de vaca com massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos (vinagre) ¹²	Fruta da época
2	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	Arroz de pescada com coentros ⁴	Salada de couve roxa, pepino e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época / gelatina de origem vegetal
3	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira de porco e vaca aos cubos com batatas	Salada de alface, beterraba e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época
4	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim e arroz de ervilhas ^{1,4}	Salada de Tomate, pepino e milho (vinagre) ¹²	Fruta da época
5	Sopa de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ¹	Bróculos, cenoura e couve-flor (vinagre) ¹²	Fruta da época
6/7				
8	Creme de feijão verde ¹²	Douradinhos com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Salada de tomate, pepino e beterraba (vinagre) ¹²	Fruta da época
9	Sopa de bróculos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral ¹	Salada de alface, couve roxa e milho (vinagre) ¹²	Fruta da época
10	Sopa de Grão de bico ¹²	Pescada Cozida (posta) com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	Abóbora, cenoura e pimento (vinagre) ¹²	Fruta da época / iogurte ⁷
11	Sopa de nabiças ¹²	Frango assado (perna/coxa) com massa esparguete ¹	Salada de alface, milho, pepino e coentros (vinagre) ¹²	Fruta da época
12	creme de ervilhas ¹²	Paloco à Gomes de Sá com batata cozida ^{3,4}	Salada de tomate, pepino e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época
13/14				
15	Creme de cenoura ¹²	Medalhões de frango com arroz de feijão ^{1,3,6,7,10,12}	Salada de alface, tomate e coentros (vinagre) ¹²	Fruta da época
16	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴ com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Salada de tomate, pepino, cenoura e orégãos (vinagre) ¹²	Fruta da época
17	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango assada no forno com massa penne ¹	Bróculos, cenoura e feijão verde (vinagre) ¹²	Fruta da época
18	Creme de legumes e massinhas ^{1,12}	Red-fish ⁴ à ratatouille com puré ⁷ de batata	Salada de couve roxa, cenoura e pepino (vinagre) ¹²	Fruta da época
19	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz com carne (vacca) e cenoura ¹²	Salada de alface, tomate e milho (vinagre) ¹²	Fruta da época
20/21				
22	Sopa juliana (couve lombarda) ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa e cebola e batata cozida ^{2,3,4}	Salada de alface, tomate e pepino (vinagre) ¹²	Fruta da época
23	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vacca e porco aos cubos) com arroz branco	Bróculos, couve-flor e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época / maçã assada (sem açúcar)
24	Sopa de Grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada (posta) ⁴ com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho (vinagre) ¹²	Fruta da época
25				
26	Creme de cenoura ¹²	Arroz de pota ^{4,14}	Salada de alface, cenoura e couve-roxa (vinagre) ¹²	Fruta da época
27/28				
29	Creme de favas ¹²	Hambúrguer de aves com massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros (vinagre) ¹²	Fruta da época
30	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada (não fracionado) com batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época / Pudim ^{3,6,7}
1				
2	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas) ^{4,14} com massa cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e couve-roxa (vinagre) ¹²	Fruta da época
3	Sopa de espinafres ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3} e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Salada de alface, tomate e pepino (vinagre) ¹²	Fruta da época
4/5				

Nota: A ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações. | Bebida: água

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, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos de casca rija, 9aipo, 10mostarda, 11sésamo, 12dióxido de enxofre e sulfitos, 13tremoços e 14moluscos. Para quem não é

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

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.