

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: ABRIL 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1	CREME DE ABÓBORA ¹²	HAMBÚRGER(VACA) C/MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE TOMATE, ALFACE, PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	PERA
2	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO COM COUVE-LOMBARDA ¹²	ARROZ DE PESCADA COM COENTROS ⁴ E ARROZ BRANCO	SALADA DE COUVE ROXA, PEPINO E CENOURA ¹²	MAÇA/GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
3	SOPA DE ALHO FRANCÊS ¹²	JARDINEIRA (VACA AOS CUBOS) C/ BATATA COZIDA	SALADA DE BETERRABA E CENOURA ¹²	LARANJA
4	CREME DE CENOURA ¹²	FILETES DE PESCADA GRATINADOS C/ALECRIM ^{1,4} E ARROZ DE ERVILHAS	SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO ¹²	BANANA
5	SOPA DE FEIJÃO VERDE ¹²	TIRINHAS DE FRANGO ESTUFADAS C/MASSA ESPIRAL ¹	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR ¹²	MORANGOS
6				
7				
8	CREME DE FEIJÃO VERDE ¹²	CALAMARES ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} C/ARROZ DE CENOURA	SALADA DE TOMATE, PEPINO E BETERRABA ¹²	BANANA
9	SOPA DE BRÓCOLOS ¹²	TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS C/ERVILHAS E CENOURA E MASSA ESPIRAL ¹	SALADA DE ALFACE, COUVE ROXA E MILHO ¹²	LARANJA
10	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	PALOCO À GOMES DE SÁ ^{3,4} C/BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, PEPINO E CENOURA ¹²	PERA
11	SOPA DE NABIÇAS ¹²	FRANGO ASSADO(PERNA/COXA) C/MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE ALFACE, MILHO, PEPINO E COENTROS ¹²	KIWI
12	CREME DE ERVILHAS ¹²	PESCADA COZIDA C/OVO COZIDO(POSTA) ^{3,4} C/BATATA COZIDA	ABÓBORA, CENOURA E PIMENTO(ASSADO) ¹²	MAÇA/IOGURTE ⁷
13				
14				
15	CREME DE CENOURA ¹²	NUGGETS(FRANGO) ^{1,3,6,7,10,12} C/ARROZ DE FEIJÃO	SALADA DE ALFACE, TOMATE E COENTROS ¹²	LARANJA
16	SOPA DE NABIÇA C/FEIJÃO BRANCO ¹²	PESCADA ESPIRITUAL ⁴ C/BATATA PALHA ^{1,6,7,9,10}	SALADA DE TOMATE, PEPINO, CENOURA E ORÉGÃOS ¹²	BANANA
17	SOPA COUVE-FLOR ¹²	ALMÔDEGAS C/MOLHO DE TOMATE E CURGETE (AVES) C/MASSA PENNE ¹	BRÓCOLOS, CENOURA E FEIJÃO VERDE ¹²	PERA
18	CREME DE LEGUMES ¹² E MASSINHAS ¹	CAVALA À RATATOUILLE ⁴ C/BATATA COZIDA	SALDA DE COUVE ROXA, CENOURA E PEPINO ¹²	MAÇA
19	SOPA DE FEIJÃO VERDE ¹²	EMPADÃO DE ARROZ DE CARNE E CENOURA (VACA) C/ ARROZ BRANCO	SALADA DE ALFACE, TOMATE E MILHO ¹²	MORANGOS
20				
21				
22	SOPA JULIANA (COUVE LOMBARDA) ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM, OVO COZIDO COM PICADINHO DE SALSA ^{3,4} C/BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E PEPINO ¹²	LARANJA
23	CREME DE ALHO FRANCÊS ¹²	FEIJOADA (VACA E PORCO AOS CUBOS) C/ ARROZ BRANCO	BRÓCOLOS, COUVE FLOR E CENOURA ¹²	PERA
24	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	CALDEIRADA DE PESCADA (POSTA) ⁴ C/BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E MILHO ¹²	MAÇA/MAÇA ASSADA SEM AÇUCAR
25	FERIADO			
26	CREME DE CENOURA ¹²	FILETES DE PESCADA PANADAOS NO FORNO ^{1,3,4} C/ARROZ DE TOMATE	SALADA DE ALFACE, CENOURA E COUVE-ROXA ¹²	BANANA
27				
28				
29	SOPA DE ESPINAFRES ¹²	HAMBÚRGER (AVES) C/ MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE ALFACE, TOMATE E COENTROS ¹²	MAÇA
30	SOPA CAMPONESA (FEIJÃO MANTEIGA) ¹²	MEDALHÕES DE PESCADA COM CEBOLADA(NÃO FRACIONADA) ⁴ C/ BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, COUVE-ROXA E CENOURA ¹²	PERA/PUDIM ^{3,6,7}

Bebida: ÁGUA E PÃO DE MISTURA

Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: ¹Cereais que contêm 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 rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços, e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Nota: as saladas são temperadas com sal, azeite e sumo de limão.