

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: Abril 2024

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Creme de abóbora ¹²	Hambúrguer de vaca	Hambúrguer de feijão ¹	Massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
2	Sopa de feijão vermelho com couve-lombarda ¹²	Arroz de pescada com coentros ⁴	Arroz de lentilhas e legumes	Arroz branco	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
3	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (vaca aos cubos)	Jardineira vegetariana com seitan ^{1,6}	Batata cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
4	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada gratinados com alecrim ^{1,4}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
5	Sopa de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas	Bifinhos de seitan e tomatada ^{1,6}	Massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
8						
8	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Croquetes de grão de bico	Arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
9	Sopa de brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura	Favas estufadas com tofu ⁶	Massa espiral ¹	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	Fruta da época
10	Sopa de grão de bico ¹²	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	Legumes à Brás com feijão manteiga	Batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
11	Sopa de nabiças ¹²	Frango no forno	Hambúrguer de grão de bico ¹	Massa esparguete ¹	Salada de alface, milho, pepino e coentros ¹²	Fruta da época
12	Creme de ervilhas ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³	Soja estufada ⁶	Batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento assado ¹²	Fruta da época
9						
15	Creme de cenoura ¹²	Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12}	Chili de soja ⁶	Arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
16	Sopa de nabiça com feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴	Tofu espiritual ⁶	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 de aves com molho e tomate e curgete	Almôndegas de grão de bico ¹ com molho e tomate e curgete	Massa penne ¹	Brócolos, cenoura e feijão verde ¹²	Fruta da época
18	Creme de legumes ¹²	Cavala à ratatouille ⁴	Feijão vermelho com ratatouille	Batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e peino ¹²	Fruta da época
19	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz de carne de vaca e cenoura	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Arroz branco	Salada de alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
10						
22	Sopa juliana com couve lombarda ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Salada de feijão frade e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Batata cozida	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
23	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Feijoada vegetariana (soja grossa) ⁶	Arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
24	Sopa de grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada (posta) ⁴	Caldeirada de soja ⁶	Batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época
25	Feriado					
26	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4}	Croquetes de grão de bico ¹	Arroz de tomate	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
11						
29	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer de aves ⁷	Hambúrguer de feijão	Massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
30	Sopa camponesa com feijão manteiga ¹²	Medalhões de pescada com cebolada (não fracionado) ⁴	Salada de grão de bico com ervilha	Batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época

Nota: Água e pão de mistura são oferecidos diariamente aquando a refeição. Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.