

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: abril/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES/HORTÍCOLAS	FRUTA/SOBREMESA
2ª Feira 01/04/24	Creme de Abóbora (cenoura, batata, courgete, alho francês e abóbora)	Hambúrguer de vaca, no forno, com massa esparguete ¹	Feijão Verde, cenoura e couve flor	Fruta da Época
3ª Feira 02/04/24	Sopa de Feijão Vermelho e Couve Lombarda (batata, courgete, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho)	Arroz de peixe (pescada) ⁴ com coentros	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época/ Gelatina Vegetal
4ª Feira 03/04/24	Sopa de Cenoura e Alho Francês (cenoura, cebola, batata, courgete, alho francês)	Jardineira (vaca) com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 04/04/24	Creme de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cenoura, massinhas)	Red fish (posta) ⁴ , gratinado, com arroz de ervilhas	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 05/04/24	Sopa de Feijão Seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ¹	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 08/04/24	Creme de Feijão Verde (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Calamares ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14} com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e couve roxa ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 09/04/24	Sopa de Brócolos (batata, courgete, cenoura, brócolos)	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas, cenoura e massa espiral ¹	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 10/04/24	Sopa de Grão de Bico (cenoura, batata, courgete, abóbora, grão de bico)	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com batata cozida	Salada de pepino, alface, milho e coentros ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 11/04/24	Sopa de Nabiça (batata, courgete, cenoura, nabiças)	Pernas de Frango, grelhadas, com massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época/ logurte ⁷
6ª Feira 12/04/24	Sopa de couve de horto (cenoura, batata, courgete, abóbora, couve de horto)	Red fish (posta) ⁴ , cozido, com batata e ovo ³	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 15/04/24	Creme de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cenoura)	Nuggets ^{1 3 6 7 10 12} de frango com arroz de feijão	Salada de tomate, alface e coentros ¹²	Fruta da Época

3ª Feira 16/04/24	Sopa de Nabiça e Feijão Branco (batata, courgete, cenoura, nabiças e feijão branco)	Pescada Espiritual com batata palha ^{4 1 6 7 9 10}	Salada de tomate, pepino e cenoura e orégãos ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 17/04/24	Sopa de Couve-Flor (cenoura, batata, courgete, couve-flor)	Almôndegas de aves com molho de tomate e curgete e massa macarronete ¹	Brócolos, cenoura e feijão verde	Fruta da Época
5ª Feira 18/04/24	Creme de Legumes (cenoura, batata, courgete, cebola, ervilhas)	Caldeirada de peixe (peixe estufado- pescada e red fish⁴ (posta) com batata cozida)	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época/ Mousse de chocolate ⁷
6ª Feira 19/04/24	Sopa Juliana (cenoura, batata, courgete, couve lombarda, alho francês)	Empadão de carne de vaca e cenoura com arroz branco	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 22/04/24	Sopa de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cebola)	Caldeirada de Potas (potas^{4,14} estufadas, com batata cozida)	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 23/04/24	Sopa de Grão de Bico (cenoura, batata, courgete, abóbora, grão de bico)	Perna de frango, no forno, com massa macarronete ¹	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 24/04/24	Caldo verde (cenoura, batata, courgete, couve de horto)	Salada de atum ⁴ com feijão frade, ovo ³ e batata cozida ^{3 4}	Brócolos, cenoura e couve-flor	Maça assada / Fruta da Época
5ª Feira 25/04/24	Feriado			
6ª Feira 26/04/24	Sopa de Feijão Seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Filetes de pescada ⁴ , no forno, com arroz	Feijão Verde, cenoura e couve flor	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 29/04/24	Creme de legumes (cenoura, courgete, batata e ervilhas)	Hambúrguer de frango, estufado, com massa esparguete ¹	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 30/04/24	Sopa de carne (cenoura, batata, courgete, abóbora, carne de vaca)	Medalhões de pescada ⁴ , com cebolada e batata cozida	Brócolos, cenoura e couve-flor	Pudim ⁷ / Fruta da Época

Bebida: água

- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre¹² e sal.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

