

# CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

## EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: ABRIL 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Pais e Encarregados de Educação da Barosa

### COMPOSIÇÃO DA EMENTA ABRIL / 2024

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
1	Creme de Abóbora <sup>12</sup>	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete <sup>1</sup>	Salada de pepino, alface, tomate e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
2	Sopa de feijão vermelho com couvelombarda <sup>12</sup>	Arroz de pescada com coentros <sup>4</sup> e arroz branco	Salada de couve roxa, pepino e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
3	Sopa de cenoura e alho francês <sup>12</sup>	Jardineira (vaca aos cubos) com batata cozida	Salada de alface, cenoura e betarraba <sup>12</sup>	Fruta da época
4	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada gratinados com alecrim <sup>1, 4</sup> com arroz de ervilhas	Salada de tomate, pepino e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
5	Sopa de feijão verde <sup>12</sup>	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral <sup>1</sup>	Brócolos, couve-flore cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
6/7	FIM DE SEMANA			
8	Creme de feijão verde <sup>12</sup>	Calamares <sup>1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14</sup> com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e betarraba <sup>12</sup>	Fruta da época
9	Sopa de brócolos <sup>12</sup>	Tirinhas de porco estufadas com ervilha, cenoura e massa espiral <sup>12</sup>	Salada de couve roxa, alface e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
10	Sopa de grão-de-bico <sup>12</sup>	Paloco à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup> com batata cozida	Salada de pepino, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
11	Sopa de nabiças <sup>12</sup>	Frango assado com massa esparguete <sup>1</sup>	Salada de alface, pepino, milho e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
12	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Pescada cozida com ovo cozido (posta) <sup>3, 4</sup> com batata cozida	Abóbora, cenoura e pimento (assado) <sup>12</sup>	Fruta da época / iogurte <sup>7</sup>
13/14	FIM DE SEMANA			

**COMPOSIÇÃO DA EMENTA ABRIL / 2024**

DIA	SOPA	PRATO	ACOMPANHAMENTO	SOBREMESA
15	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Nuggets (frango) <sup>1, 3, 6, 7 10, 12</sup> com arroz de feijão	Salada de alface, tomate e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
16	Sopa de nabiças com feijão branco <sup>12</sup>	Pescada espiritual <sup>4</sup> com batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Salada de pepino, tomate, cenoura e orégãos <sup>12</sup>	Fruta da época
17	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Almôndegas com molho de tomate e curgete (aves) com massa penne <sup>1</sup>	Brócolos, feijão-verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
18	Creme de legumes e massinhas <sup>12</sup>	Cavala à ratatouille <sup>4</sup> com batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e pepino <sup>12</sup>	Fruta da época
19	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	Empadão de arroz de carne e cenoura (vaca) com arroz branco	Salada de tomate, alface e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
20/21	FIM DE SEMANA			
22	Sopa juliana (couve lombarda) <sup>12</sup>	Salada de feijão frade, atum, ovo cozido com picadinho de salsa e cebola <sup>3,4</sup> com batata cozida	Salada de alface, pepino e tomate <sup>12</sup>	Fruta da época
23	Creme de alho francês <sup>12</sup>	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
24	Sopa de grão-de-bico <sup>12</sup>	Caldeirada de pescada (posta) <sup>4</sup> com batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	Fruta da época / maçã assada (sem açúcar)
25	FERIADO			
26	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada panados no forno <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	Salada de couve roxa, alface e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
27/28	FIM DE SEMANA			
29	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Hambúrguer (aves) <sup>3, 7</sup> com amssa esparguete <sup>1</sup>	Salada de alface, tomate e coentros <sup>12</sup>	Fruta da época
30	Sopa camponesa (feijão manteiga) <sup>12</sup>	Medalhões de pescada com cebolada (não fracionado) <sup>4</sup> com batata cozida	Salada de couve roxa, tomate e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época / Pudim <sup>3,6,7</sup>

**Bebida:** água

Oferta de **pão de mistura**<sup>1</sup>. Alimentos assinalados a **negrito** indicam que podem conter alergénios. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos e/ou derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup>leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremoços e <sup>14</sup>moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**AVISO:** Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.