

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: ABRIL/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana					
2ª Feira 01/04	Creme de Abóbora ¹²	Hamburguer de vaca ^{1,2,3,6,10,12} com massa esparguete ¹	Hamburguer ¹ (feijão) com massa esparguete ¹	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 02/04	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda ¹²	Arroz (branco) de pescada ⁴ com coentros	Arroz de lentilhas e legumes	Salada: salada de couve roxa, pepino, cenoura ¹²	Fruta da época/ gelatina
4ª Feira 03/04	Cenoura e alho francês ¹²	Jardineira (carne de vaca aos cubos) com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6} com batata cozida	Salada: alface, beterraba e cenoura ¹²	Fruta da época
5ª Feira 04/04	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada ^{1,4} gratinados com alecrim e arroz de ervilhas	Salteado de espinafres com soja ⁶ e arroz de ervilha	Salada: tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época
6ª Feira 05/04	Feijão Verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com massa espiral ¹	Bifinhos de seitan de tomatada ^{1,6} com massa espiral ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 08/04	Creme de feijão verde ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico ¹ com arroz de cenoura	Salada: tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
3ª Feira 09/04	Brócolos ¹²	Tirinhas de porco estufadas com ervilha e cenoura com massa espiral ¹	Favas estufadas com tofu ⁶ e massa espiral ¹	Salada: alface, milho e couve roxa ¹²	Fruta da época
4ª Feira 10/04	Grão de Bico ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} com batata cozida	Legumes à Brás (feijão manteiga) com batata cozida	Salada: tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da época
5ª Feira 11/04	Nabiças ¹²	Frango(coxa/perna) assado com massa esparguete ¹	Hambúrgueres (grão de bico) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: alface, pepino, milho e coentros ¹²	Fruta da época
6ª Feira 12/04	Creme de ervilha ¹²	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo cozido ³ e batata cozida	Soja estufada ⁶ com batata cozida	Abobora, cenoura, pimento (assado) ¹²	Fruta da época / pudim ^{3,6,7}

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, 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 rijia, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: ABRIL/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2ª Feira 15/04	Creme de cenoura ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de feijão	Chili (soja) ⁶ com arroz de feijão	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época
3ª Feira 16/04	Nabiça e feijão branco ¹²	Pescada espiritual ⁴ (batata palha ^{1,6,7,9,10})	Tofu espiritual ⁶ (batata palha ^{1,6,7,9,10})	Salada: pepino, tomate, cenoura e oregãos ¹²	Fruta da época
4ª Feira 17/04	Couve flor ¹²	Almôndegas de vaca ^{1,2,3,6,10,12} com molho de tomate e curgete com massa penne ¹	Almôndegas de grão de bico com molho de tomate e curgete ⁴ com massa penne ¹	Brócolos, cenoura e feijão-verde ¹²	Fruta da época
5ª Feira 18/04	Creme de legumes e massinhas ^{1,12}	Red-Fish ⁴ à ratatouille com batata cozida	Feijão vermelho com ratatouille e batata cozida	Salada: couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
6ª Feira 19/04	Feijão verde ¹²	Empadão de arroz de carne (vaca) e cenoura	Empadão de arroz e legumes (ervilhas) com arroz branco	Salada: alface, tomate, milho ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 22/04	Juliana ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de feijão frade com cebola e salsa picada ¹² com batata cozida	Salada: alface, tomate, pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 23/04	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada vegetariana (soja ⁶) com arroz branco	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
4ª Feira 24/04	Grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada ⁴ (posta) com batata cozida	Caldeirada de soja ⁶ com batata cozida	Salada: alface, milho, cenoura ¹²	Fruta da época/ maçã assada (s/açucar)
5ª Feira 25/04	FERIADO				
6ª Feira 26/04	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4} com arroz de tomate	Croquetes vegetarianos (grão de bico) ¹ com arroz de tomate	Salada: alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 19/04	Espinafres ¹²	Hamburguer (aves) com massa esparguete ¹	Hambúrguer (feijão) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época
3ª Feira 30/04	Sopa Camponesa (Feijão manteiga) ¹²	Medalhões de Pescada ⁴ com cebolada e batata cozida (não fracionado)	Salada de grão de bico com ervilha e batata cozida	Salada: tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época / pudim ^{3,6,7}
Fim de semana					

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Horticolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, 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. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

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