

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês/Ano: MAIO 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Junta de Freguesia da Bajouca

Dia	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	Sopa	Prato	Legumes	Sobremesa
1	FERIADO			
2	CREME DE ABÓBORA COM MASSINHAS ^{1,12}	BOLONHESA (100% CARNE DE VACA) C/ MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE PEPINO, CENOURA E COUVE ROXA ¹²	LARANJA
3	SOPA DE FEIJÃO VERMELHO COM NABIÇA ¹²	EMPADÃO DE ATUM ^{3,4} C/ARROZ BRANCO	SALADA DE PIMENTOS, MILHO E CENOURA ¹²	BANANA
4				
5				
6	SOPA DE ESPINAFRES ¹²	NUGGETS (FRANGO) ^{1,3,6,7,10,12} C/ ARROZ DE CENOURA	SALADA DE ALFACE, TOMATE, PEPINO E OREGÃOS ¹²	MAÇA
7	SOPA DE AGRIÃO ¹²	SALADA DE FEIJÃO-FRADE, ATUM, OVO COZIDO ^{3,4} E BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	PERA/ GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
8	CREME DE ERVILHAS ¹²	ESPARGUETE À BOLONHESA (100% CARNE DE VACA) C/ MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE CENOURA, COUVE ROXA E PEPINO ¹²	LARANJA
9	SOPA CAMPONESA COM FEIJÃO MANTEIJA (FEIJÃO MANTEIGA) ¹²	SALMÃO ASSADO C/OVO COZIDO (POSTA) ^{3,4} E BATATA COZIDA	SALADA DE BETERRABA, CENOURA RALADA E TOMATE ¹²	BANANA
10	CREME DE FEIJÃO VERDE ¹²	COXA DE FRANGO ESTUFADA C/ ARROZ BRANCO	BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA ¹²	MORANGOS
11				
12				
13	SOPA DE NABIÇAS ¹²	EMPADÃO DE ATUM ^{3,4} C/ ARROZ BRANCO	SALADA DE TOMATE, MILHO E PEPINO ¹²	PERA
14	CREME DE CENOURA ¹²	PERNA DE FRANGO ESTUFADA C/CENOURA E MASSA ESPARGUETE ¹	BRÓCOLOS, CENOURA E COUVE-FLOR ¹²	LARANJA
15	SOPA DE ABÓBORA E ESPINAFRES ¹²	CALAMARES ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} C/ARROZ COLORIDO (BETERRABA, CENOURA E MILHO)	SALADA DE ALFACE, COUVE ROXA E PEPINO ¹²	BANANA
16	CREME DE FAVAS ¹²	JARDINEIRA(VACA) C/ BATATA COZIDA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E COENTROS ¹²	MORANGOS
17	SOPA JULIANA (COUVE- LOMBARDA) ¹²	MASSADA DE PEIXE (RED-FISH E LULAS) ^{4,14} C/ MASSA COTOVELO ¹	SALADA DE TOMATE, BETERRABA E COUVE-FLOR ¹²	MAÇA/GELATINA DE ORIGEM VEGETAL
18				
19				
20	CREME DE LEGUMES ¹²	HAMBÚRGER (AVES) C/ MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE TOMATE, PEPINO E ORÉGÃOS ¹²	PERA
21	SOPA CAMPONESA (FEIJÃO MANTEIGA) ¹²	SALADA DE FEIJÃO FRADE, ATUM, OVO COZIDO ^{3,4,12} E BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, CENOURA E BETERRABA RALADA ¹²	BANANA
22	FERIADO MUNICIPAL DE LEIRIA			
23	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	ABRÓTEA COM OVO COZIDO (POSTA) ^{3,4} E BATATA COZIDA	FEIJÃO VERDE, CENOURA E COUVE-FLOR ¹²	MORANGOS
24	SOPA DE AGRIÃO ¹²	FEIJOADA (VACA E PORCO AOS CUBOS) C/ ARROZ BRANCO	SALADA DE TOMATE, PEPINO E MILHO ¹²	LARANJA
25				
26				
27	SOPA DE ESPINAFRES ¹²	FILETES DE PESCADA ⁴ PANADOS NO FORNO ^{1,3} C/ARROZ DE FEIJÃO	CENOURA, BRÓCULOS E FEIJÃO VERDE ¹²	BANANA
28	CREME DE CENOURA ¹²	BOLONHESA (100%CARNE DE VACA) C/ MASSA ESPARGUETE ¹	SALADA DE MILHO, BETERRABA E ALFACE ¹²	PERA
29	SOPA DE COUVE- LOMBARDA ¹²	SALADA DE FEIJÃO-FRADE, ATUM, OVO COZIDO ^{3,4,12} E BATATA COZIDA	SALADA DE TOMATE, PEPINO E COUVE ROXA ¹²	LARANJA/GELATINA/I OGURTE ⁷
30	CREME DE ABÓBORA ¹²	FRANGO ESTUFADADO (NÃO FRACIONADO) C/ MASSA ESPIRAL ¹	CENOURA COZIDA, COUVE BRUXELAS E ERVILHAS ¹²	MAÇA
31	SOPA DE GRÃO-DE-BICO ¹²	PESCADA ESPIRITUAL C/ BATATA PALHA ^{1,4,6,7,9,10}	SALADA DE TOMATE, ALFACE E PEPINO ¹²	MORANGOS

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.