

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: maio 2024

Entidade Fornecedora: UNISELF

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	PRATO VEGETARIANO	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	LEGUMES	VE (Kcal) JI/ 1º CEB	SOBREMESA	VE (Kcal) JI/ 1º CEB
1	FERIADO									
2	Sopa de feijão-verde 7,12	68,4	Calamares 1,2,3,4,7,14 com arroz de cenoura	299/369	Hamburguer de espinafres 1,3,7,9 Com arroz de cenoura	126/152	Feijão-verde, cenoura e ervilha	17/17	Fruta da época	40/44
3	Crema de cenoura 7,12	81,8	Febras de porco com cogumelos e massa esparguete 1,3	404/430	Bifinhos de Seitan 1 de tomatada com massa esparguete 1,3	282/299	Alface, tomate e pepino	17/17	Fruta da época	40/44
4/5	FERIADO									
6	Sopa de agrião 7,12	82,4	Tesourinhos assados 1,2,3,4,6,7,10,12,14 com arroz de cenoura	210/243	Rissóis de tofu e espinafres 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14 com arroz de cenoura	191/208	couve-flor, brócolos e cenoura	22/22	Fruta da época	40/44
7	Crema de ervilhas 7,12	83,3	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral 1,3	299/369	Lentilhas estufada com ervilhas, cenoura e massa espiral 1,3	415/448	Alface, cenoura, beterraba	17/17	Fruta da época	40/44
8	Sopa de couve lombarda 7,12	85,0	Salada de paloco 4 com grão ovo3 salsa e batata cozida	279/303	Tofu 1,6 gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	199/241	Alface, tomate, pepino e coentros	25/25	Fruta da época/ Gelatina 7	40/44
9	Sopa de feijão com nabiças 7,12	89,1	Bolonhesa (carne de vaca) com esparguete 1,6	210/243	Bolonhesa de lentilhas (esparguete 1,6)	163/193	Ervilha, milho e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
10	Crema de abóbora com massinhas 1,7,12	68,4	Empadão de atum 3,4 com arroz	404/430	Empadão de ervilhas com arroz	191/208	Alface, couve-roxa e pimento	17/17	Fruta da época	40/44/84
11/12	FERIADO									
13	Sopa de espinafres 7,12	83,3	Hamburguer de vaca 1,6,12 com arroz de cenoura	210/243	Seitan1 assado com legumes e arroz de cenoura	163/193	Brócolos, couve-flor e cenoura	122/122	Fruta da época	40/44
14	Sopa de agrião7,12	84,2	Pescada espiritual (batata palha) 1,4,6,7,10	404/430	Feijão manteiga salteado com legumes e batata palha1,6,7,10	191/208	Alface, tomate, pepino e óregãos	122/122	Fruta da época/logurte 7	40/44
15	Crema de ervilhas 7,12	85,0	Bolonhesa (carne de vaca) com esparguete 1,6	210/243	Bolonhesa de soja6 (esparguete 1,6)	180/203	Cenoura, couve roxa e pepino	17/17	Fruta da época	40/44
16	Sopa camponesa (feijão manteiga) 7,12	83,3	Pescada cozida 4 (posta)com ovo3 e batata	210/243	Tofu 1,6 assado com batata	299/369	Alho-francês, cenoura e brócolos	17/17	Fruta da época	40/44
17	Crema de feijão-verde 7,12	83,3	Coxa de frango estufada com arroz branco	210/243	Soja6 estufada com arroz branco	163/193	Alface, tomate, pepino e óregãos	17/17	Fruta da época	40/44
18/19	FERIADO									
20	Sopa de nabiças 7,12	68,4	Empadão de atum3,4 com arroz	164/180	Arroz de lentilhas e legumes	126/152	Brócolos, cenoura e couve-flor	26/26	Fruta da época	40/44
21	Crema de cenoura 7,12	66,0	Perna de frango estufada com cenoura massa esparguete1	299/369	Tofu 6 estufado com abóbora e massa esparguete1,3	173/208	Couve-roxa, alface e cenoura	109/114	Fruta da época	40/44
22	FERIADO									
23	Crema de favas 7,12	83,3	Almondugas de aves 1,6,12 com arroz de cenoura	210/243	Soja 6 estufada com arroz de cenoura	197/230	Cenoura, courgete e couve-roxa	26/28	Fruta da época	40/44
24	Sopa juliana (couve-lombarda) 7,12	83,3	Massada de peixe (filetes de pescada e lulas) 1,3,4,14	299/369	Massada siciliana (grão-de-bico) e massa cotovelo 1,3	126/152	Alface, tomate e pepino	26/26	Fruta da época / Gelatina	40/44
25/26	FERIADO									
27	Crema de legumes 7,12	68,4	Hamburguer de aves1,6,12 com massa esparguete1	161/176	Soja6 estufada e massa esparguete1	180/203	Cenoura, brócolos e feijão verde	26/26	Fruta da época	40/44
28	Sopa Camponesa (feijão manteiga) 7,12	82,3	Salada de feijão-frade, atum 4, ovo3 e picadinho de salsa e cebola com Batata cozida	320/363	Salada de feijão-frade com picadinho de salsa e cebola com Batata cozida	415/448	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	25/27	Fruta da época	40/44
29	Crema de alho-francês 7,12	68,4	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos1,3	203/251	Hamburguer de espinafres1,6 com massa lacinhos 1,3	199/241	Cenoura, couve-roxa e alface	122/122	Fruta da época	40/44
30	FERIADO									
31	Sopa de abobora 7,12	68,4	Rolo de carne 1,3,6,12 com arroz de cenoura e milho	199/241	Estufado de feijão manteiga com arroz de cenoura e milho	191/208	Alface, beterraba e couve-lombarda	27/30	Fruta da época	40/44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

