

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MAIO / 2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação Humanitária “Os Amigos de Colmeias”

DIA DO MÊS	SOPA	V.E. (Kcal)	COMPOSIÇÃO DA EMENTA PRATO	V.E. (Kcal)	LEGUMES	V.E. (Kcal)	SOBREMESA	V.E. (Kcal)
1	Interrupção letiva - Feriado							
2	Creme de cenoura e massinhas ^{1,3} (cenoura, batata, cebola, curgete, alho e massa)	33	Ovos mexidos ³ com arroz de cenoura	177	Alface, canónigos e couve-roxa	10	Fruta da época	48
3	Camponesa (feijão-encarnado, couve-portuguesa, cenoura, nabo, cebola e massa ^{1,3})	49	Perninha de frango assada com batata assada	321	Couve-flor, feijão-verde e cenoura	14	Fruta da época	48
4/5	FIM-DE-SEMANA							
6	Agrião (agrião, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	35	Hambúrguer de vaca com massa esparguete ^{1,3}	325	Beterraba, cenoura e alface	15	Fruta da época	48
7	Creme de alho-francês (alho-francês, cenoura, batata, curgete e cebola)	35	Salada de arroz com atum (arroz com atum ⁴ , cenoura, pimento, milho, ervilhas, rebentos de feijão-mungo ¹² , delícias do mar ^{1,2,3,4,6,14} e ovo ralado ³)	415	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	16	Fruta da época	48
8	Feijão-verde (feijão-verde, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	Pá de porco, assada, fatiada com puré de batata (ovo ³ e leite ⁷)	384	Legumes salteados (beringela, curgete e cogumelo)	58	Fruta da época	48
9	Legumes (Couve-coração, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	34	Perca ^{2,4,14} posta, grelhada com migas de couve-lombarda, broa de milho ^{1,6} , feijão-vermelho, nabo e massinhas ^{1,3}	318	Couve-lombarda, cenoura, nabo e feijão-vermelho	*	Gelatina Vegetal ^{1,3,6,7,8} /Fruta da época	61/48
10	Grão-de-bico com espinafres (grão-de-bico, espinafres, cenoura, batata, abóbora e alho)	57	Arroz de aves (arroz com frango, peru e pato estufados e desfiados)	205	Alface, pepino e tomate	11	Fruta da época	48
11/12	FIM-DE-SEMANA							

ANO LETIVO _ 2022/2023



13	Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)	39	Jardineira de vaca com batata aos cubos	439	Macedónia (Cenoura, nabo, ervilha e feijão-verde)	*	Fruta da época	48
14	Creme de cenoura e massinhas ^{1,3} (cenoura, batata, cebola, courgette, alho e massa)	33	Peixe-espada ^{2,4,14} , posta, grelhado com migas de couve-galega, nabo, cenoura, feijão-preto e massinhas ^{1,3}	415	Couve-galega, cenoura, nabo e feijão-preto	*	Fruta da época	48
15	Macedónia (feijão-verde, cenoura, ervilhas, batata, curgete e cebola)	34	Perna de peru, assada, fatiada com arroz de cenoura	310	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48
16	Nabiças (nabiças, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	39	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau ^{2,4,14} desfiado com cebola, batata às rodelas cozidas e ovo ³ cozido)	136	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48
17	Feijão-manteiga com couve (feijão-manteiga, couve-lombarda, cenoura, batata, nabo, cebola e massa ^{1,3})	39	Bifes de frango, estufados, com arroz ervilhas	299	Beterraba, cenoura e alface	15	Fruta da época	48
18/19	FIM-DE-SEMANA							
20	Feijão-verde (feijão-verde, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	Massa à lavrador (jardineira de vaca, estufada, com feijão-vermelho, couve-lombarda e massa macarrão ^{1,3})	220	Alface, couve-roxa e couve-branca	12	Fruta da época	48
21	Creme de alho-francês (alho-francês, cenoura, batata, curgete e cebola)	35	Tortilha de ovo ³ , com batata e curgete	162	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48
22	Juliana de legumes (couve-coração, cenoura, batata, curgete, cebola e alho)	34	Coxa de frango assada no forno com massa esparguete ^{1,3}	331	Alface, couve-roxa e cenoura	14	Fruta da época	48
23	Agrião (agrião, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	35	Dourada ^{2,4,14} escalada, grelhada com migas de couve-galega, feijão-frade, nabo, cenoura e arroz	347	Couve-galega, feijão-frade, cenoura e nabo	*	Leite-creme ⁷ /Fruta da época	110/48
24	Grão-de-bico com couve (grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura, batata, abóbora e alho)	57	Perna de borrego, guisada, fatiada com batata cozida	254	Alface, couve-roxa e cenoura	14	Fruta da época	48
25/26	FIM-DE-SEMANA							



27	Caldo-verde (couve-galega, batata, cebola e alho)	42	Pá de porco, estufada, fatiada com massa espiral ^{1,3}	299	Brócolos, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48
28	Sopa de alho-francês (alho-francês, cenoura, batata, curgete e cebola)	35	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado ^{2,4,14} , ovo ³ , batata-palha frita ^{1,6,7,9,10} e azeitonas ¹³)	159	Tomate, pepino e alface	12	Fruta da época	48
29	Feijão-verde (feijão-verde, batata, curgete, cenoura, cebola e alho)	39	Perna de peru, assada, fatiada com arroz de cenoura	310	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	24	Fruta da época	48
30	Creme de Legumes (Couve-coração, cenoura, batata, curgete, cebola, abóbora e alho)	34	Robalo ^{2,4, 14} , inteiro, grelhado com migas de couve-lombarda, cenoura, nabo, feijão-preto e batata cubos	415	Couve-lombarda, nabo e cenoura	*	Fruta da época	48
31	Camponesa (feijão-manteiga, couve-portuguesa, cenoura, nabo, cebola e massa ^{1,3})	49	Massa esparguete ^{1,3} à bolonhesa (carne de vaca picada)	142	Tomate, pepino e beterraba	12	Fruta da época	48

Não houve solicitação de prato vegetariano.

As saladas são temperadas na escola.

- * Valor calórico dos legumes incluído na totalidade do prato.
- O Valor Energético (V.E.) apresentado corresponde a 100 gramas da componente respetiva.

Bebida: Água

Oferta de pão de mistura.

As ementas estão sujeitas a alterações, tendo em conta os recursos disponíveis.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço e 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas