

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: maio

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA									
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
2	Sopa de feijão-verde ¹²	68,4	Massada de peixe e lulas 1,4,14 com pimento (red-fish e lulas) com massa cotovelo1	230,9	Salada mexicana (ervilhas e feijão-vermelho) com massa cotovelo1	260,15	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	21	Banana	42,1
3	Cremde de favas ¹²	82,4	Panados1,3 de peru no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	465,2	Seitan1,6 assado com legumes e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	311,6	Alface, tomate e pepino ¹²	11	Pera	25,3
4/5										
6	Sopa de agrião ¹²	86,7	Douradinhos1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14 com arroz de cenoura	212,43	Douradinhos vegetarianos1,6,10,12 com arroz de cenoura	202,4	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada ¹²	18,45	Maçã	41
7	Sopa de couve-lombarda ¹²	82,3	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral1	380,25	Lentilhas estufadas com legumes e massa espiral1	290,6	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	24,85	Pera	24,3
8	Crema de ervilha ¹²	84,5	Paloco4 com grão e ovo3 picadinho e salsa com batata cozida ¹²	386,8	Tofu6 gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	222,45	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	7,7	Gelatina vegetal ou banana	45,8 ou 42,1
9	Crema de abóbora com massinhas1, 12	84,3	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete1	227,05	Bolonhesa de lentilhas com esparguete1	276,95	Salada de pepino, cenoura e couve-roxa ¹²	21,5	Laranja	23,3
10	Sopa de feijão verde com nabiça ¹²	100,3	Empadão de atum3,4 com arroz branco	324,45	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	210,45	Saada de pimentos, milho e cenoura ¹²	103,9	Banana	42,1
11/12										
13	Sopa de espinafres ¹²	73	Nuggets1,3,6,7,10,12 de frango no forno com arroz de cenoura	188,4	Croquetes de grão-de-bico ¹ com arroz de cenoura	198,85	Salada de alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	11	Melão	12,8

14	Sopa de agrião ¹²	86,7	Salada de feijão-frade, atum4 , ovo3 , batata e salsa picada	408,05	Salada de feijão-frade com batata cozida e salsa picada	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Laranja/ Gelatina de origem vegetal1	25,3 ou 45,8
15	Creme de ervilhas ¹²	82,4	Esparguete1 à bolonhesa (carne de vaca)	227,05	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete1	276,95	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	21,5	Pêra	25,3
16	Sopa camponesa (feijão+manteiga) ¹²	83,3	Salmão assado4 (posta) com ovo cozido3 batata cozida	369,85	Tofu assado6 com batata cozida	202,8	Salada de beterraba, cenoura raladas e tomate ¹²	20,55	Banana	42,1
17	Creme de feijão-verde ¹²	68,4	Coxa de frango estufada com arroz branco	367,45	Soja6 estufada com arroz branco	285,65	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	24,85	Maçã	41
18/19										
20	Sopa de nabijas ¹²	89,1	Empadão de atum3,4 com arroz branco	324,45	Arroz de lentilhas e legumes	324,85	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	101	Banana	42,1
21	Creme de cenoura com ervilhas ¹²	72	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete1	368,4	Tofu6 estufado com abóbora com massa esparguete1	231,45	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	24,85	Maçã	41
22										
23	Creme de favas ¹²	82,4	Jardineira (vaca) com batata cozida	196,1	Jardineira vegetariana (seitan1,6) com batata cozida	205,1	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	9,2	Pera	25,3
24	Sopa juliana (couve lombarda) ¹²	87,6	Massada1 de peixe4 e lulas14 (red fish e lulas) com massa cotovelos1 e ervilhas	230,9	Massada siciliana (grão-de-bico) com massa cotovelos1	186,75	Salada de tomate, beterraba e alface ¹²	16,95	Clementina	28,7
25/26										
27	Creme de legumes ¹²	81,8	Hambúrgueres grelhados (aves) com massa esparguete1	294,1	Hambúrguer de grão-de-bico 1 com massa esparguete1	200,55	Salada de tomate, pepino e oregãos ¹²	8,2	Maçã	41
28	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	83,3	Salada de feijão-frade, atum4 , ovo3 , batata e salsa picada	408,05	Salada de feijão-frade com batata cozida e salsa picada	187,85	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	20,55	Melão	12,8
29	Creme de alho francês ¹²	76,7	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos1	307,55	Soja6 estufada com massa lacinhos1	298,45	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	21	Pera	25,3
30										

31	Sopa de agrião ¹²	86,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (soja grossa ⁶) com arroz branco	249,35	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	101	Laranja	23,3
----	------------------------------	------	--	-------	---	--------	--	-----	---------	------

Oferta de pão de mistura diariamente

Bebida oferecida: água

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 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

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior