

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MAIO/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: ASSISTE - Associação de Solidariedade Social das Cortes

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA (mínimo 3 legumes)	PRATO (Proteína / acompanhamento / método de confeção)	LEGUMES (Adequados à ementa)	SOBREMESA (Fruta ou sobremesa doce)
1				
2	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas) ^{4,14} com massa cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e couve-roxa (vinagre) ¹²	Fruta da época
3	Sopa de espinafres ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3} e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Salada de alface, tomate e pepino (vinagre) ¹²	Fruta da época
4/5				
6	Sopa de Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada (vinagre) ¹²	Fruta da época
7	Sopa de couve lombarda ¹²	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral ¹	Couve-flor, brócolos e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época
8	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão, batata cozida e ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Salada de alface, tomate e coentros (vinagre) ¹²	Fruta da época/ iogurte ⁷
9	Creme de abóbora ¹²	Carne de vaca guisada com ervilhas e massa esparguete ¹	Salada de pepino, cenoura e couve roxa (vinagre) ¹²	Fruta da época
10	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de atum (arroz) ^{3,4}	Alface, pimento, milho e cenoura (vinagre) ¹²	Fruta da época
11/12				
13	Sopa de espinafres ¹²	Medalhões de frango ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos (vinagre) ¹²	Fruta da época
14	Sopa de Agrião ¹²	Paloco à Gomes de Sá ^{4,3}	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada (vinagre) ¹²	Fruta da época /Gelatina de origem vegetal
15	Creme de ervilhas ¹²	Esparguete à Bolonhesa (100% vaca) ¹	Salada de cenoura, couve roxa e pepino (vinagre) ¹²	Fruta da época
16	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão assado com ovo cozido (posta) com batata cozida ^{3,4}	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate (vinagre) ¹²	Fruta da época
17	Creme de feijão verde ¹²	Coxa de frango grelhada com arroz de legumes	couve lombarda, cenoura e ervilhas (vinagre) ¹²	Fruta da época
18/19				
20	Sopa de nabiças ¹²	Salada de feijão frade, com atum, ovo, batata cozida, picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12}	Tomate, cenoura e beterraba (vinagre) ¹²	Fruta da época
21	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor (vinagre) ¹²	Fruta da época
22				
23	Creme de favas ¹²	Jardineira de vaca com batata cozida	Salada de alface, cenoura e coentros (vinagre) ¹²	Fruta da época
24	Sopa Juliana (couve lombarda) ¹²	Massada de peixe (red-fish e lulas) ^{4,14} com massa cotovelos ¹	Salada de tomate, beterraba e couve-flor (vinagre) ¹²	Fruta da época / Pudim ^{3,6,7}
25/26				
27	Creme de legumes ¹²	Hambúrguer (aves) com massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e orégãos (vinagre) ¹²	Fruta da época
28	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Abrótea à Bordalesa (abrótea à posta no frono com crosta de pão, salsa e cebola) com batata assada ^{1,4}	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada (vinagre) ¹²	Fruta da época
29	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Salada de cenoura, couve-roxa e alface (vinagre) ¹²	Fruta da época
30				
31	Sopa de Agrião ¹²	Perna de frango grelhada com arroz de espinafres	Salada de tomate, pepino e milho (vinagre) ¹²	Fruta da época
1/2				

Nota: A ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações. | Bebida: água

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, 2 crustáceos, 3ovos, 4peixe e produtos à base de peixe, 5amendoins, 6 soja e produtos à base de soja, 7 leite e produtos à base de leite, 8 frutos de casca rija, 9aipo, 10mostarda, 11sésamo, 12dióxido de enxofre e sulfitos, 13tremoços e 14moluscos. Para quem não é

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

Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora de refeições escolares.