

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: maio/2024

IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: Associação de Desenvolvimento e Apoio Social Freg. do Coimbrão

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES/HORTÍCOLAS	FRUTA/SOBREMESA
4ª Feira 01/05/24	FERIADO			
5ª Feira 02/05/24	Sopa de Feijão Seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Massada de peixe (ref fish⁴ e pescada⁴ estufada com massa cotovelinho¹)	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 03/05/24	Sopa de couve de horto (cenoura, batata, courgete, abóbora, couve de horto)	Feijoada (carne de vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Couve lombarda, cenoura e feijão verde	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 06/05/24	Creme de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cenoura)	Douradinhos^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14}, no forno, com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e couve roxa ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 07/05/24	Sopa de Grão de Bico (cenoura, batata, courgete, couve lombarda, grão de bico)	Coxas de frango, no forno, com massa espiral¹	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 08/05/24	Sopa de Nabiça (batata, courgete, cenoura, nabiças)	Bacalhau fradinho⁴ (bacalhau⁴ cozido com feijão frade e batata)	Salada de pepino, alface, milho ¹²	Fruta da Época/ Arroz doce⁷
5ª Feira 09/05/24	Sopa de Abóbora e Feijão seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão seco)	Lasanha de carne (carne de novilho picada com massa para lasanha¹)	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 10/05/24	Sopa Juliana (cenoura, batata, courgete, couve lombarda, alho francês)	Salada Russa (atum⁴ com ovo³ , batata cozida, cenoura e ervilhas)	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 13/05/24	Creme de Ervilhas (cenoura, batata, courgete, abóbora, ervilhas)	Nuggets^{1 3 6 7 10 12} de frango, no forno, com arroz de feijão	Salada de tomate, alface e coentros ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 14/05/24	Sopa de Espinafres (batata, courgete, cenoura, espinafres)	Bacalhau à Brás^{3,4} com batata palha^{1, 6, 7, 9, 10}	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época/ Gelatina Vegetal
4ª Feira 15/05/24	Sopa Camponesa (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Esparguete à Bolonhesa¹ (carne de novilho picada com massa esparguete¹)	Salada de tomate, pepino e couve roxa ¹²	Fruta da Época

5ª Feira 16/05/24	Sopa de agrião (cenoura, batata, courgete, cebola, agrião)	Salmão⁴ (à posta), grelhado, com batata cozida	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
6ª Feira 17/05/24	Caldo verde (cebola, batata, courgete, couve de horto)	Coxas de frango, no forno, com arroz	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 20/05/24	Sopa de Cenoura (cenoura, courgete, batata e cebola)	Calamares^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14} , no forno, com arroz de cenoura	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 21/05/24	Sopa de Abóbora e Feijão Seco (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Perna de frango, no forno, com massa espiral¹	Salada de tomate, alface e pepino ¹²	Fruta da Época
4ª Feira 22/05/24	FERIADO			
5ª Feira 23/05/24	Sopa de favas (cenoura, courgete, batata e favas)	Jardineira (carne de vaca e porco aos cubos, estufada, com batata cozida, cenoura e ervilhas)	Feijão Verde, cenoura e couve flor	Fruta da Época
6ª Feira 24/05/24	Sopa de Feijão Verde (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão verde)	Massada de peixe (ref fish⁴ e pescada⁴ estufada com massa cotovelinho¹)	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
FIM-DE-SEMANA				
2ª Feira 27/05/24	Creme de legumes (cenoura, courgete, batata e ervilhas)	Hambúrguer de frango, estufado, com massa esparguete¹	Salada de tomate, alface e milho ¹²	Fruta da Época
3ª Feira 28/04/24	Sopa Camponesa (cenoura, batata, courgete, abóbora, feijão)	Salada de feijão frade, atum⁴ , ovo³ e batata	Brócolos, cenoura e couve-flor	Pudim⁷ / Fruta da Época
4ª Feira 29/05/24	Sopa de couve de horto (cenoura, batata, courgete, abóbora, couve de horto)	Lombo de porco (cubos), estufado, com massa macarronete¹	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	Fruta da Época
5ª Feira 30/05/24	FERIADO			
6ª Feira 31/05/24	Sopa Juliana (cenoura, batata, courgete, couve lombarda, alho francês)	Feijoada (carne de vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Couve lombarda, cenoura e feijão verde	Fruta da Época

Bebida: água

- É sempre disponibilizado pão às crianças
- Para temperos dos hortícolas vigentes estão sempre disponíveis azeite virgem extra, vinagre¹² e sal.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.

A Diretora Técnica

Quaf.

ANO LETIVO _ 2023/2024



