

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MAIO de 2024

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPIA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	DIA DO TRABALHADOR				
2	Feijão-Verde ¹² (feijão-verde, cenoura e curgete)	Massada de peixe (red-fish ⁴ e lulas ¹⁴) c/ massa cotovelo ¹	Massa ¹ mexicana (ervilhas e feijão vermelho)	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Maçã/ logurte ⁷
3	Crema de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Panados de frango ^{1,3} no forno com limão c/ arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Seitan ^{1,6} assado c/ legumes e arroz colorido (ervilhas, cenoura e milho)	Alface, tomate e pepino ¹²	Laranja
4/5	FIM DE SEMANA				
6	Couve-lombarda ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} c/ arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} c/ arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ¹²	Kiwi
7	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Coxa de frango estufada c/ ervilhas e massa espiral ¹	Lentilhas estufadas c/ legumes e massa espiral ¹	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Banana
8	Crema de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Paloco ⁴ c/ grão-de-bico , ovo ³ e batata cozida	Tofu ⁶ gratinado c/ molho de cogumelos c/ batata cozida	Alface, tomate e coentros ¹²	Maçã
9	Feijão vermelho c/ nabiça ¹² (nabiça, feijão e cabeça nabo)	Bolonhesa (vaca) c/ massa esparguete ¹	Bolonhesa de lentilhas c/ massa esparguete ¹	Pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Clementina
10	Crema de abóbora e massinhas ^{1,12} (curgete, abóbora e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Alface, milho e cenoura ¹²	Pera
11/12	FIM DE SEMANA				
13	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} de frango c/ arroz de cenoura	Croquetes ¹ de grão de bico c/ arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Laranja
14	Agrião ¹² (agrião, cenoura e chuchu)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	Banana
15	Crema de ervilhas ¹² (ervilhas cenoura e chuchu)	Esparguete ¹ à bolonhesa (vaca)	Bolonhesa de lentilhas c/ massa esparguete ¹	Cenoura, pepino e couve roxa ¹²	Pera
16	Espinafres ¹² (espinafres, cenoura e chuchu)	Salmão ⁴ assado (posta) no forno c/ ovo ³ e batata cozida	Seitan ^{1,6} estufado c/ batata cozida	Beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Maçã/Gelatina
17	Crema de Feijão Verde ¹² (chuchu, feijão verde e curgete)	Coxa de frango estufada c/ arroz branco	Soja ⁶ estufada c/ arroz branco	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Kiwi

ANO LETIVO _ 2023 /2024

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



18/19	FIM DE SEMANA				
20	Creme de cenoura ¹² (curgete, cenoura e chuchu)	Empadão de atum ^{3,4} c/ arroz branco	Arroz de lentilhas e legumes	Tomate, milho e pepino ¹²	Maçã
21	Nabiça ¹² (nabiça, abóbora e curgete)	Perna de frango estufada c/ cenoura c/ massa esparguete ¹	Tofu ⁶ estufado c/ massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Banana
22	FERIADO MUNICIPAL				
23	Abóbora e Espinafres ¹² (espinafres, abóbora e chuchu)	Jardineira (vaca) c/ batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ^{1,6}) c/ batata cozida	Cenoura, ervilhas e feijão verde ¹²	Clementina
24	Juliana (couve-lombarda) ¹² (couve, cenoura e abóbora)	Massada de peixe ⁴ (red-fish ⁴ e lulas ¹⁴) c/ massa cotovelo ¹	Massa siciliana (Grão-de-Bico)	Alface, tomate e cenoura ¹²	Pera
25/26	FIM DE SEMANA				
27	Creme de Legumes ¹² (abóbora, curgete e cenoura)	Hambúrgueres (aves) c/ massa esparguete ¹	Hambúrgueres ¹ (grão-de-bico) c/ massa esparguete ¹	Tomate, pepino e oregãos ¹²	Kiwi
28	Camponesa – Couve c/ feijão ¹² (couve, feijão e cabeça nabo)	Salada de feijão-frade c/ atum ⁴ e ovo ³ e batata cozida	Salada de feijão-frade c/ batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ¹²	Banana
29	Creme de Alho Francês ¹² (alho francês, cenoura e chuchu)	Lombo de porco estufado (cubos)/ massa espiral ¹	Soja ⁶ estufada c/ massa espiral ¹	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Laranja
30	Grão-de-bico ¹² (grão-de-bico, cenoura e chuchu)	Abrótea ⁴ no forno (posta) c/ ovo ³ e batata cozida	Feijão preto c/ legumes e batata cozida	Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹²	Maçã/ logurte ⁷
31	DIA DE CORPO DE DEUS				

Nota: Será servido pão¹ e água à refeição

Alergénios alimentares: Substâncias ou produtos que podem provocar alergias ou intolerâncias de acordo com o Regulamento (EU) nº 1169/2011: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovo e produtos à base de ovo; ⁴Peixe e produtos à base de peixe; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. A Ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.