

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês de maio 2024

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	FERIADO				
2	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe ^{1, 3, 4, 14} (red-fish e lulas) com pimento (massa cotovelo)	Salada mexicana (ervilha e feijão vermelho) com massa cotovelo ^{1,3}	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
3	Creme de favas ¹²	Panados de peru ^{1,3} no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Seitan assado ^{1,6} com legumes e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
4/5	FIM DE SEMANA				
6	Sopa de Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12, 14} com arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} com arroz de cenoura	Salada de alface com cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
7	Sopa de couve-lombarda ¹²	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral ^{1,3}	Lentilhas estufadas com legumes e massa espiral ^{1,3}	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Fruta da época
8	Creme de ervilhas ¹²	Paloco ⁴ com batata, grão e ovo ³ com picadinho de salsa ¹²	Tofu ⁶ gratinado com molho de cogumelos e batatas cozidas	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
9	Creme de abóbora ¹²	Massa esparguete ^{1,3} com bolonhesa (100% carne vaca)	Massa esparguete ^{1,3} com bolonhesa de lentilhas	Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
10	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de arroz branco com atum ^{3,4}	Empadão de arroz branco com legumes (ervilhas)	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
11/12	FIM DE SEMANA				
13	Sopa de espinafres ¹²	Nuggets ^{1,3,6,7,10,12} de frango com arroz de cenoura	Croquetes de grão-de-bico ¹ com arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e óregãos ¹²	Fruta da época
14	Sopa de agrião ¹²	Salada de batata com feijão-frade, atum ⁴ , ovo ³ e picadinho de salsa e cebola ¹²	Salada de batata com feijão-frade com picadinho de salsa e cebola ¹²	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
15	Creme de ervilhas ¹²	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,7}	Lasanha de ervilhas ^{1,3,6}	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
16	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Posta de salmão ⁴ assado com ovo cozido ³ e batata cozida	Tofu assado ⁶ com batata cozida	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Fruta da época
17	Creme de feijão verde ¹²	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco	Soja estufada ⁶ com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
18/19	FIM DE SEMANA				
20	Sopa de nabiças ¹²	Arroz branco de pescada ⁴ e coentros	Arroz branco de lentilhas e legumes	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
21	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ^{1,3}	Tofu estufado ⁶ com abóbora e massa esparguete ^{1,3}	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
22	FERIADO				
23	Creme de favas ¹²	Jardineira de vaca com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6} com batata cozida	Salada de alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época
24	Sopa juliana com couve lombarda ¹²	Massada de peixe ^{4, 14} (red-fish e lulas) com massa cotovelo ^{1,3}	Massada siliciana com grão-de-bico e massa cotovelo ^{1,3}	Salada de tomate, beterraba e couve-flor ¹²	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
25/26	FIM DE SEMANA				
27	Creme de legumes ¹²	Hambúrguer de aves ^{1,3,6} com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer de grão-de-bico ¹ com massa esparguete ^{1,3}	Salada de tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
28	Sopa camponesa com feijão manteiga ¹²	Salada de batata com feijão-frade, atum ⁴ , ovo ³ e picadinho de salsa ¹²	Salada de batata com feijão-frade com picadinho de salsa ¹²	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
29	Creme de alho francês ¹²	Lombo de porco aos cubos estufado com massa lacinhos ^{1,3}	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa lacinhos ^{1,3}	Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹²	Fruta da época
30	FERIADO				
31	Sopa de agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada vegetariana (soja grossa) ⁶ com arroz branco	Salada de tomate, pepino e milho ¹²	Fruta da época

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.³

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

Pão: Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

Bebida: Água

Fruta da época: outono/inverno – ananás, banana, maçã, pera, kiwi, laranja, tangerina, clementina