

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MAIO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
4ª Feira 01/05	FERIADO				
5ª Feira 02/05	Feijão verde ¹²	Massada de peixe (red-fish, lula) ^{1,4,14} com pimento	Salada Mexicana (ervilha e feijão vermelho) e massa cotovelinho ¹	Salada: alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
6ª Feira 03/05	Creme de Favas ¹²	Panado de peru ^{1,2,3,6,10,12} no forno com limão e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Seitan assada com legumes ^{1,6} e arroz colorido (beterrada, cenoura e milho)	Salada: alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 06/05	Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12} e arroz de cenoura	Salada: alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
3ª Feira 07/05	Sopa de Couve lombarda ¹²	Coxa de frango estufada com ervilha e massa espiral ¹	Lentilhas estufadas com legumes e massa espiral ¹	Salada: Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Fruta da época
4ª Feira 08/05	Creme de ervilhas ¹²	Paloco com grão e ovo picadinho de salsa ^{3,4,12} e batata cozida	Tofu gratinado com molho de cogumelos ^{1,6} e batata cozida	Salada: alface, tomate, coentros ¹²	Fruta da época / Gelatina
5ª Feira 09/05	Creme de abóbora com massinhas ^{1,12}	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ¹	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ¹	Salada: pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
6ª Feira 10/05	Feijão vermelho e nabiça ¹²	Empadão de atum(arroz) ^{3,4}	Empadão de arroz e legumes(ervilhas)	Salada: pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
Fim de semana					
2ª Feira 13/05	Espinafre ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de cenoura	Croquetes de grão de bico ¹ com arroz de cenoura	Salada: alface, tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 14/05	Agrião ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa com batata cozida ^{3,4,12}	Salada de feijão frade, com picadinho de salsa e batata cozida ¹²	Salada: tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta de época / gelatina
4ª Feira 15/05	Creme de ervilha ¹²	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ¹	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ¹	Salada: cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
5ª Feira 16/05	Camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salmão (posta) assado no forno com ovo e batata cozida ^{3,4}	Tofu assado ⁶ e batata cozida	Salada: beterraba, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
6ª Feira 17/05	Creme de Feijão verde ¹²	Coxa de frango com arroz branco	Soja estufada ⁶ com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, 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, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevisíveis.**

A ementa acima.

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MÊS/ANO: MAIO/2024 IDENTIFICAÇÃO DA ENTIDADE FORNECEDORA: PRÓ-REAL – Associação para o Desenvolvimento da Freguesia de Monte Real

	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
Fim de semana					
2ª Feira 20/05	Nabiça ¹²	Empadão de atum (Arroz) ^{3,4}	Arroz de lentilhas e legumes	Salada: tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
3ª Feira 21/05	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura e massa esparguete ¹	Tofu estufado ⁶ com abóbora e massa esparguete ¹	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
4ª Feira 22/05	FERIADO				
5ª Feira 23/05	Creme de favas ¹²	Jardineira de vaca (batata, cenoura, carne vaca, ervilhas e feijão-verde)	Jardineira vegetariana (seitán ^{1,6}) e batata cozida	Salada: alface, cenoura e coentros ¹²	Fruta da época
6ª Feira 24/05	Juliana (couve lombarda) ¹²	Massada de peixe (red-fish e lulas) ^{1,4,14}	Massa Siciliana (grão de bico) ¹	Salada: tomate, beterraba e couveflor ¹²	Fruta da época / gelatina
Fim de semana					
2ª Feira 27/05	Creme de Legumes ¹²	Hamburguer (aves) com massa esparguete ¹	Hambúrguer (grão de bico) ¹ com massa esparguete ¹	Salada: tomate, pepino e oregãos ¹²	Fruta da época
3ª Feira 28/05	Sopa Camponesa (feijão manteiga) ¹²	Salada de feijão frade, atum, ovo e picadinho de salsa ^{3,4,12} com batata cozida	Salada de feijão frade picadinho de salsa ¹² com batata cozida	Salada: tomate, cenoura e beterraba ¹²	Fruta da época
4ª Feira 29/05	Creme de alho francês ¹²	Lombo de porco estufado (Cubos) com massa lacinhos ¹	Soja estufada ⁶ com massa lacinhos ¹	Salada: cenoura, couve roxa e alface ¹²	Fruta da época
5ª Feira 30/05	FERIADO				
6ª Feira 31/05	Agrião ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada Vegetariana (Soja grossa) ⁶ com arroz branco	Couve, cenoura e tomate ¹²	Fruta da época
Fim de semana					

Notas: Bebida: Água / Pão: Pão de mistura / Gelatina: Origem Vegetal / Os Hortícolas são temperados com azeite, vinagre¹² no refeitório escolar

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, 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 rijas, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoços e ¹⁴moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. **A ementa acima apresentada está sujeita a alterações sempre que surjam razões imprevistas.**

A ementa acima.