

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



DEZEMBRO de 2017

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
4	Juliana (couve, cenoura e cabeça nabo)	Atum c/ ovo cozido c/ arroz alegre ^{3,4} (arroz, ervilhas e cenoura cozidos)	Lentilhas estufadas c/ arroz alegre ⁶ (arroz, ervilhas e cenoura cozidos)	Ervilhas e cenoura	Quivi
5	Nabiça (nabiça, abóbora e cenoura)	Franguito no forno c/ espiral ¹ (perna de frango no forno)	Seitan no forno c/ espiral ^{1,6}	Alface, milho e cebola	Pera
6	Canja de galinha c/ cuscus ^{1,3} (cebola, ovo e salsa)	Peixinho grelhado c/ batata cozida (salmão à posta grelhado) ⁴	Legumes salteados c/ batata e feijão frade (Pimento, curgete, cenoura, ervilhas e couve flor)	Couve flor e cenoura	Clementinas
7	Creme de ervilhas (ervilhas, curgete e alho francês)	Esparguete à Bolonhesa ¹ (pá picada estufada)	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Maçã
8	FERIADO				
9/10	Fim-de-semana				
11	À Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura)	Filete de panga frito c/ arroz de tomate	Salteado de cogumelos com pimentos, feijão verde, cenoura e arroz de tomate	Tomate, alface e cebola	Banana
12	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	Perú no forno c/ macarrão ¹ (perna de peru)	Tofu estufado c/ macarrão ^{1,6}	Brócolos e cenoura	Tangerina
13	Caldo verde (couve, abóbora e cenoura)	Peixinho cozido c/ batata cozida (peixe bacalhau à posta cozido) ⁴	Salada de batata c/ grão-de-bico, cenoura e feijão verde	Feijão verde e cenoura	Pudim flan ^{1,3,7} /maçã
14	Agrião (agrião, curgete e cabeça nabo)	Arroz à Valenciana (carnes de porco e vaca aos cubos estufados)	Arroz à valenciana c/ seitan ⁶	Ervilhas e cenoura	Pera
15	Macedónia (feijão verde, cenoura e abóbora)	Calamares no forno c/ cotovelinhos ¹ (rodela de pota panadas)	Tofu no forno c/ cotovelinhos ^{1,6}	Milho, alface e cebola	Maçã

Bebida: Água

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 rijas; 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

ANO LETIVO _ 2017 /2018