

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



FEVEREIRO de 2018

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Nabiça (nabiça, chuchu, cenoura)	Caldeirada de peixe (abrótea à posta e delícias do mar estufadas) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura e brócolos	Brócolos e cenoura	Laranja
2	Alho francês (alho francês, abóbora e cabeça nabo)	Esparguete à Bolonhesa ¹ (pá picada de porco estufada)	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,6}	Alface, cebola e cenoura	Maçã
3/4					
5	Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura e abóbora)	Pescadinha frita c/ salada russa ⁴ (pescada à posta)	Tofu estufado c/ salada russa (batata, feijão e verde e cenoura) ⁶	Feijão verde e cenoura	Pera
6	Agrião (agrião, cenoura e curgete)	Franguito no forno c/ espirais ¹ (perna de frango no forno)	Seitan no forno c/ espirais ^{1,6}	Ervilhas e cenoura	Quivi
7	Feijão verde (feijão verde, abóbora e cabeça nabo)	Empadão de atum c/ arroz	Empadão de lentilhas c/ arroz	Tomate, alface e cebola	Maçã
8	Espinafre (espinafre, chuchu e curgete)	Perna de peru estufada c/ macarrão ¹	Legumes cozidos (cenoura, couve flor, alho, cebola e ervilhas) c/ macarrão ¹	Couve flor e cenoura	Clementinas
9	Juliana (couve, cenoura e curgete)	Peixinho grelhado c/ batata cozida (salmão à posta) ⁴	Hambúrguer de grão de bico grelhado c/ batata cozida, e migas de feijão frade	Migas (feijão frade, broa e couve) ¹	Banana
10/11					
12	INTERRUPÇÕES LETIVAS - CARNAVAL				
13					
14					
15	À Lavrador (feijão, couve e cenoura)	Arroz à Valenciana (carne de porco e de vaca aos cubos estufados)	Arroz à valenciana de seitan ⁶	Ervilhas e cenoura	Pera
16	Caldo verde (couve, abóbora e cenoura)	Peixinho no forno c/ batata assada (peixe bacalhau à posta) ⁴	Tofu no forno c/ batata assada ⁶	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Maçã
17/18					
19	Juliana (couve, cenoura e curgete)	Pá de porco fatiada no forno c/ cotovelinhos ¹	Lentilhas estufadas c/ cotovelinhos ¹	Alface, milho e cebola	Laranja
20	Nabiça (nabiça, cabeça nabo e chuchu)	Peixinho cozido c/ batata e ovo cozidos ^{3,4} (abrótea à posta)	Salteado de cogumelos com pimentos, feijão verde e cenoura c/ batata cozida	Feijão verde e cenoura	Quivi

ANO LETIVO _ 2017 /2018

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



21	Macedónia (feijão verde, abóbora e cenoura)	Feijoada c/ arroz branco (Pá de porco aos cubos e entrecosto guisados c/ couve, feijão e cenoura)	Feijoada vegetariana (feijão catarino, legumes e arroz branco)	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Pudim/Maçã
22	Canja de galinha e ovo c/ cuscus (cebola, ovo e salsa) ^{1,3}	Douradinhos no forno c/ espirais ^{1,3,4,7} (tubos de pescada panados)	Seitan no forno c/ espirais ^{1,6}	Brócolos e cenoura	Banana
23	Grão c/ couve (grão de bico, couve e cenoura)	Hambúrguer de peru grelhado c/ arroz de cenoura ¹	Hambúrguer de cogumelos grelhado c/ arroz de cenoura ¹	Tomate, alface e cebola	Pera
24/25					
26	Legumes (couve, abóbora e cabeça nabo)	Peixe à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata cozidos e assados no forno c/ molho de cebola) ^{3,4}	Estufado de grão c/ batata, cenoura, couve de corte e couve lombarda	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Clementinas
27	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Arroz de pato (pato cozido c/ arroz e chouriço assados no forno) ¹	Soja estufada c/ arroz	Alface, milho e cebola	Maçã
28	Feijão c/ couve (feijão, cenoura e couve)	Filetes de panga fritos c/ esparguete ^{1,4}	Salteado de legumes, (cenoura, pimento, ervilhas e curgete) c/ esparguete	Ervilhas e cenoura	Quivi

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.