

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



MARÇO de 2018

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
1	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	Perna de frango no forno c/ arroz de cenoura	Seitan no forno c/ arroz de legumes (cenoura, pimento e lentilhas) ⁶	Alface, cebola e cenoura	Laranja
2	Juliana (nabiça, abóbora e curgete)	Atum e ovo cozido c/ salada primavera ^{3,4}	Salteado de legumes (brócolos, cenoura, cebola, pimento) com salada primavera (batata, ervilhas e cenoura) ⁶	Ervilhas e cenoura	Maçã
3/4					
5	Grão c/ couve (couve, cenoura e grão de bico)	Pá de porco fatiada no forno c/ arroz	Tofu no forno c/ arroz ⁶	Tomate, alface e milho doce	Pera
6	Nabiça (nabiça, chuchu, cenoura)	Peixinho grelhado c/ batata cozida (salmão à posta) ⁴	Hambúrguer de cogumelos grelhado c/ batata cozida c/ migas (couve, feijão frade e broa) ¹	Migas (couve, feijão frade e broa) ¹	Banana
7	Macedónia (feijão verde, abóbora e cenoura)	Almondegas estufadas c/ esparguete ¹ (pá picada de porco)	Almondegas de feijão c/ esparguete ¹	Ervilhas e cenoura	Quivi
8	Alho francês (alho francês, curgete e cabeça nabo)	Caldeirada de peixe (abrétea 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	Clementinas
9	Caldo verde (couve, abóbora e cenoura)	Arroz de pato (pato cozido c/ arroz e chouriço assados no forno) ^{1,6,7,12}	Lentilhas estufadas c/ arroz	Feijão verde e cenoura	Maçã
10/11					
12	Legumes (couve, curgete e cabeça nabo)	Calamares no forno c/ cotovelinhos ^{1,3,4,7} (rodela de pota panadas)	Legumes cozidos com broa (cebola, alho, cenoura e curgete, couve corte, couve lombarda e ervilhas) c/ cotovelinhos ¹	Ervilhas e cenoura	Pera
13	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Febras de porco panados c/ arroz de cenoura ^{1,3}	Estufado de grão-de-bico, cenoura e couve c/ arroz de cenoura	Alface, cebola e tomate	Laranja
14	À Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura)	Peixinho no forno c/ batata assada (peixe vermelho à posta) ⁴	Seitan no forno c/ batata assada ^{1,6}	Couve flor e cenoura	Maçã
15	Espinafre (espinafre, curgete e chuchu)	Perna de peru no forno c/ espirais ¹	Tofu salteado c/ lentilhas e espirais ^{1,6}	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Quivi
16	Feijão verde (feijão verde, abóbora e cabeça nabo)	Peixe à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata e assados no forno) ^{3,4}	Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete) c/ batata cozida e feijão frade	Brócolos e cenoura	Gelatina/Maçã
17/18					

ANO LETIVO _ 2017 /2018

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



19	Alho francês (alho francês, cenoura e curgete)	Macarronada (macarrão) de carne ¹ (carne de porco aos cubos estufados)	Macarronada (macarrão) de seitan e lentilhas ^{1,6}	Ervilhas e cenoura	Pera
20	Canja de galinha c/ cuscus (cebola, ovo e salsa) ^{1,3}	Peixinho cozido c/ batata cozida (peixe bacalhau à posta) ⁴	Sopa de Legumes (abóbora, couve e cabeça nabo) Tomate recheado (cebola, pimento, tofu e feijão frade) c/ batata cozida ⁶	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Banana
21	Juliana (couve, cenoura e curgete)	Febras grelhadas c/ arroz de feijão	Hambúrguer de grão de bico c/ arroz de feijão	Alface, milho e cebola	Clementinas
22	Nabiça (nabiça, abóbora e chuchu)	Massinha (cotovelinhos) de peixe (abrótea aos cubos e delícias do mar estufados) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	Massinha (cotovelinhos) de soja e ervilhas ^{1,6}	Feijão verde e cenoura	Maçã
23	Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura e abóbora)	Vitela fatiada estufada c/ arroz	Seitan estufado c/ arroz ⁶	Tomate, alface e cebola	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.