

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



NOVEMBRO de 2017

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2	Juliana (couve, cenoura e feijão catarino)	Bifanas de porco fritas c/ espiral ¹	Seitan estufado c/ espiral ⁶	Alface, cebola e cenoura	Melão
3	Nabiça (nabiça, abóbora e cenoura)	Atum c/ ovo cozido c/ salada primavera ^{3,4} (batata, ervilhas e cenoura cozidos)	Lentilhas estufadas c/ salada primavera ⁶ (batata, ervilhas e cenoura cozidos)	Ervilhas e cenoura	Laranja
4/5					
6	Legumes (couve, grão, abóbora)	Franguito no forno c/ arroz de cenoura (perna de frango no forno)	Seitan no forno c/ arroz de cenoura ⁶ (cenoura, pimento, curgete e ervilhas)	Tomate, alface e cebola	Maçã
7	Canja de galinha (cebola, ovo e salsa)	Peixinho grelhado c/ batata cozida (salmão à posta grelhado) ⁴	Legumes salteados c/ batata e feijão frade	Migas (couve, broa, feijão frade) ¹	Pera
8	Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura e abóbora)	Vitela fatiada estufada c/ macarrão ¹	Tofu estufado c/ macarrão ^{1,6}	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Tangerina
9	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	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 couve flor	Couve flor e cenoura	Quivi
10	Caldo verde (couve, abóbora e cenoura)	Arroz à Valenciana (frango e carne de porco aos cubos estufados)	Arroz à valenciana c/ seitan ⁶	Ervilhas e cenoura	Maçã
11/12					
13	À Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura)	Peixinho cozido c/ batata cozida (peixe bacalhau à posta cozido) ⁴	Salteado de cogumelos com pimentos, feijão verde, cenoura c/ batata assada no forno	Feijão verde e cenoura	Banana
14	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Perú no forno c/ esparguete ¹ (perna de peru)	Seitan no forno c/ Esparguete ^{1,6}	Ervilhas e cenoura	Pera
15	Alho francês (alho francês, cabeça nabo e abóbora)	Peixinho no forno c/ batata assada no forno (peixe vermelho à posta) ⁴	Legumes cozidos com broa (cebola, alho, cenoura e curgete, pimentos e ervilhas) c/ batata assada no forno ¹	Brócolos e cenoura	Maçã
16	Nabiça (nabiça, cenoura e curgete)	Rancho c/ grão de bico e arroz (carne de porco aos cubos e entrecosto estufados)	Rancho vegetariano (grão-de-bico, legumes e arroz)	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Laranja
17	Feijão verde (feijão verde, abóbora e cabeça nabo)	Massinha de peixe (pescada e delícias do mar estufadas e cotovelinhos) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	Massinha (cotovelinhos) de soja ^{1,6}	Alface, milho e cebola	Gelatina/Maçã
18/19					
20	Juliana (couve, cenoura e curgete)	Arroz de pato	Lentilhas estufadas c/ cenoura e arroz	Tomate, cebola e alface	Quivi

ANO LETIVO _ 2017 /2018

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



21	Nabiça (nabiça, abóbora e curgete)	Pescada à posta frita c/ salada russa ⁴ (batata, feijão verde e cenoura cozidos)	Tofu salteado c/ salada russa ⁶	Feijão verde e cenoura	Pera
22	Grão c/ couve (grão, couve e cenoura)	Grelhados mistos c/ espiral ⁴ (febras de porco e entrecosto)	Hambúrguer de legumes grelhado c/ espiral ¹	Alface, cenoura e cebola	Tangerina
23	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	Douradinhos c/ arroz alegre ^{1,3,4,7} (lombos de pescada panada)	Seitan no forno c/ arroz alegre ⁶	Ervilhas e cenoura	Banana
24	Creme de peixe ⁴ (cenoura, abóbora e curgete)	Pá de porco fatiada c/ macarrão ¹	Salteado de lentilhas, legumes e cogumelos c/ macarrão ¹	Couve flor e cenoura	Maçã
25/26					
27	Legumes (couve, cenoura, alho francês)	Peixe à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata cozidos e assados no forno c/ molho de cebolada) ^{3,4}	Estufado de grão c/ batata, cenoura, couve de corte e couve lombarda	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Pera
28	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Almondegas estufadas c/ esparguete ¹ (pá picada de porco)	Tofu estufado c/ esparguete ^{1,6}	Brócolos e cenoura	Laranja
29	Feijão catarino c/ couve (feijão, couve e cenoura)	Peixinho no forno c/ batata assada no forno (abrótea à posta) ⁴	Salada russa de legumes sem ovo (batata, ervilhas, milho e cenoura)	Alface, milho e cebola	Quivi
30	Macedónia (feijão verde, abóbora e cenoura)	Coxas de frango estufadas c/ arroz de cenoura	Lentilhas estufadas c/ arroz de cenoura	Ervilhas e cenoura	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.