

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



OUTUBRO de 2017

SAMVIPAZ - ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

DIA	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2	Juliana (couve, cenoura e curgete)	Caldeirada de peixe (abrótea à posta e delícias do mar estufadas c/ batata cozida) ^{4,7,7,7,7}	Tofu estufado c/ batata cozida ⁶	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Maçã
3	Nabiça (nabiça, abóbora e cenoura)	Carne de porco no forno c/ esparguete ¹ (pá de porco fatiada)	Seitan no forno c/ esparguete ^{1,6}	Alface, cebola e tomate	Pera
4	Legumes (couve, cabeça nabo, curgete)	Empadão de arroz com atum ⁴	Empadão de arroz de legumes (cenoura, pimento, curgete e ervilhas)	Brócolos e cenoura	Laranja
5	Feriado				
6	Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura e abóbora)	Franguito frito c/ macarrão ¹ (coxas de frango fritas)	Legumes salteados c/ macarrão ¹	Milho, cenoura e alface	Melão
7/8	Fim-de-semana				
9	Caldo verde (couve, curgete e cenoura)	Peixinho no forno c/ batata assada no forno (peixe vermelho à posta) ⁴	Salteado de cogumelos com pimentos, feijão verde, cenoura c/ batata assada no forno	Feijão verde e cenoura	Quivi
10	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	Arroz à Valenciana (frango e jardineira de vaca estufados)	Arroz à valenciana c/ seitan ⁶	Ervilhas e cenoura	Maçã
11	À Lavrador (feijão catarino, couve e cenoura)	Massinha de peixe (pescada e delícias do mar estufados c/ cotovelinhos) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	Massinha (cotovelinhos) de soja ^{1,6}	Couve flor e cenoura	Banana
12	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Perú no forno c/ arroz de cenoura (perna de peru)	Rancho vegetariano (grão-de-bico, legumes e arroz)	Alface, cebola e tomate	Pêssego
13	Canja de galinha (ovo, salsa e cebola)	Peixinho cozido c/ batata e ovo cozidos (peixe bacalhau à posta cozido) ^{3,4}	Legumes cozidos com broa (cebola, alho, cenoura e curgete, pimentos e ervilhas) c/ batata cozida ¹	Couve corte, couve lombarda e cenoura	Laranja
14/15	Fim-de-semana				
16	Couve (couve, cenoura e curgete)	Esparguete à Bolonhesa ¹ (carne de porco picada estufada)	Esparguete à Bolonhesa de seitan ^{1,6}	Milho, alface e cebola	Pera
17	Feijão verde (feijão verde, abóbora e cabeça nabo)	Peixinho grelhado c/ batata cozida (seriolela à posta grelhada) ⁴	Legumes salteados c/ batata cozida	Migas	Pudim flan/Maçã
18	Alho francês (alho francês, cenoura e curgete)	Arroz de pato	Lentilhas estufadas c/ cenoura e arroz	Brócolos e cenoura	Melão

ANO LETIVO _ 2017 /2018

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



19	Nabiça (nabiça, abóbora e curgete)	Douradinhos no forno c/ espiral ^{1,3,4,7} (lombinhos de pescada panados)	Tofu salteado c/ espiral ^{1,6}	Alface, tomate e cebola	Banana
20	Grão c/ couve (grão, couve e cenoura)	Franguito no forno c/ arroz alegre (perna de frango no forno)	Seitan no forno c/ arroz alegre ⁶	Ervilhas e cenoura	Quiwi
21/22	Fim-de-semana				
23	Macedónia (feijão verde, abóbora e cenoura)	Filetes de panga fritos c/ salada russa ^{1,3,4}	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura e feijão verde	Feijão verde e cenoura	Laranja
24	Espinafre (espinafre, cabeça nabo e curgete)	Febras grelhadas c/ arroz	Salteado de lentilhas, legumes e cogumelos c/ arroz	Alface, milho e cebola	Maçã
25	Juliana (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	Banana
26	Agrião (agrião, abóbora e curgete)	Macarronada de carne (jardineira de porco e entrecosto e salsichas estufados c/ massa macarrão) ^{1,6,7,10}	Tofu estufado c/ macarrão ^{1,6}	Ervilhas e cenoura	Pera
27	Feijão catarino c/ couve (feijão, couve e cenoura)	Calamares no forno c/ arroz de cenoura (rodela de pota panada)	Seitan no forno c/ arroz de cenoura ⁶	Tomate, alface e cenoura	Melão
28/29	Fim-de-semana				
30	Creme de peixe ⁴ (cenoura, abóbora e curgete)	Hambúrguer de peru grelhado c/ esparguete ¹	Hambúrguer de legumes grelhado c/ esparguete ¹	Ervilhas e cenoura	Laranja
31	Legumes (couve, cenoura e curgete)	Salada do mar (abrótea cozida, batata cozida aos cubos, delícias do mar) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	Salada russa de legumes sem ovo (batata, ervilha, milho e cenoura)	Alface, cebola 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.