

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

EMENTA

De 20 a 24 de Setembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	Nuggetes ¹ no forno	413
	Guarnição	Arroz de courgete, cenoura e couve flor cozida	194
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	Filete de cavala de conserva ⁴ com saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) e ovo ³ cozido ripado	491
	Guarnição	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Canja com massinhas ¹	171
	Prato	Frango guisado	203
	Guarnição	Esparguete ¹ , salada de alface, couve roxa e beterraba	240
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Puré de legumes	90
	Prato	Salada de salmão com massa Espiral	388
	Guarnição	feijão verde, cenoura e milho	130
	Sobremesa	Gelatina ¹²	69
6ª-feira	Sopa	Feijão com lombardo	106
	Prato	Perna de peru estufada	182
	Guarnição	Arroz de cenoura salada de alface, tomate e pepino	214
	Sobremesa	Fruta da época	44

Fruta da época: Melão; Pêra; Maçã golden

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

EMENTA

De 27 a 1 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	Prato	Carne de vaca picada com esparguete ^{1,6,12}	367
	Guarnição	Cenoura, pepino e tomate	64
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco	120
	Prato	Arroz de tamboril, com coentros	133
	Guarnição	Arroz e salada alface, couve roxa e pepino	274
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	Frango de tomatada com manjerição	209
	Guarnição	Massa macarronete ¹ com milho, cenoura e courgete	201
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	106
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ (cozido)	137
	Guarnição	Batata, cenoura, grão, couve lombarda, brócolos e ovo ralado ³	370
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato	Carne de porco assada/ estufada com manjerição	261
	Guarnição	Arroz branco, cenoura, couve de bruxelas e milho	219
	Sobremesa	Fruta da época	44

Fruta da época: ; Maçã vermelha; Pêra, banana

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA

Dia 17 de Setembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
4ª-feira	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
5ª-feira	Sopa		
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
6ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Hamburguer Misto	166
	Guarnição	Arroz branco, milho, Ervilhas e cenoura	199
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; Clementina			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.