

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 20 a 24 de Setembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato vegetariano	Arroz estufado com tomate, ervilhas, courgete e cogumelos ¹²	269
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato vegetariano	Salada de legumes (batata, feijão verde, cenoura) e grão	322
	Sobremesa	Fruta da assada	46
4ª-feira	Sopa	Puré de legumes	90
	Prato vegetariano	Feijão estufado com lombardo, cenoura, cogumelos ¹² e esparguete ¹	370
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja c/ massinhas ¹ e cenoura ralada sem frango	72
	Prato vegetariano	Empadão de legumes com arroz (couve flôr, aipo ⁹ , alho francês, milho) e soja ⁶	443
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Feijão com lombardo	106
	Prato vegetariano	Soja (estufado de soja ⁶ c/ feijão catarino), massa espiral ¹ e salada de alface, milho e cenoura	537
	Sobremesa	Fruta da época	44

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

De 27 a 1 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	Prato vegetariano	Vegetariano à Blanhese (tomate e soja ⁶) com esparguete ¹	335
		Cenoura, pepino e alface	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (Feijão estufado com cenoura, lombardo, couve penca) e arroz	322
	Sobremesa	Fruta da assada	46
4ª-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco	120
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com tomate, massa macarrone ¹ , brócolos, cenoura e pepino	345
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	106
	Prato vegetariano	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho e grão	336
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato vegetariano	Feijão branco estufado, lombardo, cenoura e brócolos com arroz branco	441
	Sobremesa	Fruta da época	44

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

17 DE Setembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato vegetariano Sobremesa		
3ª-feira	Sopa Prato vegetariano Sobremesa		
4ª-feira	Sopa Prato vegetariano Sobremesa		
5ª-feira	Sopa Prato vegetariano Sobremesa		
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato vegetariano	Empadão de soja ⁶ com arroz e salada de tomate, pepino e cenoura ralada	505
	Sobremesa	Fruta da época	44

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.