

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 4 a 8 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgette e cenoura aos cubos	95
	Prato	Almondegas de aves com molho de cenoura ervas aromáticas	190
	Guarnição	Massa espiral¹ , salada de alface, cenoura e beterraba	232
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
4ª-feira	Sopa	Creme brócolos	93
	Prato	Carne de vaca estufada à Lavrador	342
	Guarnição	(Carne de vaca, feijão catarino, lombardo, cenoura, couve penca e massa macarronete¹)	
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Grão com grelos	124
	Prato	Salada de atum	145
	Guarnição	Batata, cenoura, brócolos e feijão verde	172
	Sobremesa	Gelado⁷	148
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Arroz de aves, arroz c/ cubinhos de cenoura (perú e frango)	364
	Guarnição	Salada de tomate, pepino e alface	62
	Sobremesa	Fruta da época	44

Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja

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 11 a 15 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Rolo de carne misto c/ molho de cenoura	192
	<i>Guarnição</i>	Massa esparguete e salada de alface, couve roxa e lombardo ralado	269
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	78
	<i>Prato</i>	Barrinhas de peixe^{1,4} no forno c/ arroz de tomate	199
	<i>Guarnição</i>	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Lombardo com cenoura ralada	78
	<i>Prato</i>	Frango estufado com oregãos	197
	<i>Guarnição</i>	Massa fusili¹ , salada de alface, tomate e beterraba	213
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de lentilhas com cenoura ralada	108
	<i>Prato</i>	Abrotea estufada com ervas provençe	145
	<i>Guarnição</i>	Batata corada, brócolos, cenoura e nabo	211
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com coentros	71
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes com açafraão feijão catarino (carne porco aos cubos e frango)	482
	<i>Guarnição</i>	Cenoura, lombardo e couve roxa	84
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Melão			

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

25 a 29 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgete e cenoura	95
	Prato	Hamburguer de aves	166
	Guarnição	Arroz com milho, courgete e cenoura	199
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de feijão branco com couve roxa	109
	Prato	Massa cotovelinhos com tintureira ^{1,4} e coentros	202
	Guarnição	Salada de tomate, pepino e alface	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Carne de porco estufada c/ ervilhas, cenoura e arroz branco	492
	Guarnição		
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com massinha ¹	171
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida aos cubos, bacalhau desfiado ⁴ , cebola e ovo cozido ³)	284
	Guarnição	Salada alface, couve roxa e tomate	73
	Sobremesa	Gelatina ¹²	69
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Frango guisado com ervas provençaise	203
	Guarnição	Esparguete ¹ , feijão verde, cenoura e brócolos	234
	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.

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA

18 a 22 de Outubro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato	Chili de vaca ^{1,6,12} com feijão manteiga	356
	Guarnição	Arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	297
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Juliana	78
	Prato	Pescada ⁴ cozida	145
	Guarnição	Batata, cenoura, courgette e brócolos cozidos	215
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	87
	Prato	Frango guisado com massa macarronete	374
	Guarnição	(Frango , massa macarronete ¹ , lombardo, cenoura e nabo)	
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	104
	Prato	Arrozinho de peixe (Abrotea)	152
	Guarnição	Arroz de tomate e salada de alface, beterraba e milho	294
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Perna de peru estufada com laranja	186
	Guarnição	Esparguete ¹ , salada de alface, cenoura e tomate	215
	Sobremesa	Fruta da época	44

Fruta da época: **Pêra; Laranja; Maçã Golden**

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.