

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

EMENTA

De 2 a 5 de Novembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	Filete de cavala de conserva⁴ com saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) e ovo³ cozido ripado	491
	Guarnição	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Canja com massinhas¹	171
	Prato	Frango guisado	203
	Guarnição	Esparguete¹ , salada de alface, couve roxa e beterraba	240
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Puré de legumes	90
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴	130
	Guarnição	Arroz branco com cenoura, feijão verde e couve flor cozida	388
	Sobremesa	Gelatina¹²	69
6ª-feira	Sopa	Feijão com lombardo	106
	Prato	Perna de peru estufada	182
	Guarnição	Massa espiral 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 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



UNISELF, SA

EMENTA

De 8 a 12 de Novembro

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 manjeriço	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	Gelado ⁷	148
6ª-feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato	Carne de porco assada/ estufada com manjeriço	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

De 15 a 19 de Novembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2 ^a -feira	<i>Sopa</i>	Courgette e cenoura aos cubos	95
	<i>Prato</i>	Almondegas de aves com molho de cenoura ervas aromáticas	190
	<i>Guarnição</i>	Massa espiral¹ , salada de alface, cenoura e beterraba	232
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3 ^a -feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	95
	<i>Prato</i>	Cardinal 4 estufado com pimentos e tomate	152
	<i>Guarnição</i>	Arroz branco, cenoura, courgette e couve de bruxelas cozidas	289
	<i>Sobremesa</i>	Fruta assada	46
4 ^a -feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	93
	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada à Lavrador	342
	<i>Guarnição</i>	(Carne de vaca, feijão catarino, lombardo, cenoura, couve penca e massa macarronete¹)	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5 ^a -feira	<i>Sopa</i>	Grão com grelos	124
	<i>Prato</i>	Salada de atum	145
	<i>Guarnição</i>	Batata, cenoura, brócolos e feijão verde	172
	<i>Sobremesa</i>	Leite creme^{3,7}	121
6 ^a -feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Arroz de aves, arroz c/ cubinhos de cenoura (perú e frango)	364
	<i>Guarnição</i>	Salada de tomate, pepino e alface	62
	<i>Sobremesa</i>	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 22 a 26 de Novembro

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 cozida	46
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com coentros	71
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes com açafão 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 do estabelecimento.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA

De 29 a 3 de Dezembro

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	Feriado	
Prato			
Guarnição			
Sobremesa			
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	Gelatina ¹²	69
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.