

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

TAKEAWAY

EMENTA

De 2 a 5 de Novembro



UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	Nuggetes¹ 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 conserva⁴ com saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) e ovo³ cozido ripado	491
	Guarnição	Mistura de legumes	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Canja com massinhas¹	171
	Prato	Frango guisado	203
	Guarnição	Esparguete¹ , couve roxa cozida salteada ervilhas e milho	240
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Puré de legumes	90
	Prato	Arroz de peixe (pescada)	272
	Guarnição	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 brocolos, couve lombardo e cenoura	214
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Laranja; Pêra; Maçã golden			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 TAKEAWAY



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

EMENTA

De 8 a 12 de Novembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2 ^a -feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	Prato	Carne de vaca picada com esparguete ^{1,6,12}	367
	Guarnição	Cenoura, Couve flor e ervilhas	64
	Sobremesa	Fruta da época	44
3 ^a -feira	Sopa	Espinafres com feijão branco	120
	Prato	Arroz de tamboril	199
	Guarnição	Arroz de tomate mistura de legumes	294
	Sobremesa	Fruta assada	46
4 ^a -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
5 ^a -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
6 ^a -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: Clementina; Maçã vermelha; Pêra			

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 TAKEAWAY



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 15 a 19 de Novembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-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 , Feijão verde, ervilhas e cenoura	232
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	95
	<i>Prato</i>	Cardinal⁴ 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
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	93
	<i>Prato</i>	Carne de vaca guisada 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
5ª-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
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Arroz de aves (perú e frango)	364
	<i>Guarnição</i>	Ratatui de legumes	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

TAKEAWAY

EMENTA

De 22 a 26 de Novembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Rolo de carne misto c/ molho de cenoura	192
	Guarnição	Arroz branco ervilhas, feijão verde e cenoura	269
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	Barrinhas de peixe^{1,4} no forno c/ arroz de tomate	199
	Guarnição	Lombardo, cenoura e Milho	61
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Lombardo com cenoura ralada	78
	Prato	Frango estufado com oregãos	197
	Guarnição	Massa Espiral¹ , Couve flor, cenoura e feijão verde	213
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	108
	Prato	Abrotea estufada com ervas provence	145
	Guarnição	Batata corada, brócolos, cenoura e nabo	211
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	71
	Prato	Arroz de carnes com açafraão feijão catarino (carne porco aos cubos e frango)	482
	Guarnição	Cenoura, lombardo e couve roxa	84
	Sobremesa	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 TAKEAWAY



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA

De 29 a 3 de Dezembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2 ^a -feira	Sopa	Agrião	86
	Prato	Chili de vaca^{1,6,12} com feijão manteiga	356
	Guarnição	Arroz branco Feijão verde, Cenoura e milho	297
	Sobremesa	Fruta da época	44
3 ^a -feira	Sopa	Juliana	78
	Prato	Pescada⁴ cozida	145
	Guarnição	Batata, cenoura, courgette e brócolos cozidos	215
	Sobremesa	Fruta assada	46
4 ^a -feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
5 ^a -feira	Sopa	Creme de ervilhas	104
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴	130
	Guarnição	Arroz branco com cenoura, feijão verde e couve flor cozida	388
	Sobremesa	Gelatina¹²	69
6 ^a -feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Perna de peru estufada	186
	Guarnição	Esparguete¹ , couve flor, cenoura.	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.