

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

EMENTA

De 13 a 17 de Dezembro

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	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 20 a 24 de Dezembro

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 macarronete¹ com milho, cenoura e courgete	201
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas¹	106
	Prato	Bacalhau fresco⁴ (cozido)	137
	Guarnição	Batata, cenoura, grão, couve lombarda, brócolos e ovo ralado³	370
	Sobremesa	Gelado⁷	148
6ª-feira	Sopa	<h1>Natal</h1>	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		

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 27 a 31 de Dezembro

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	Nabiça	95
	Prato	Cardinal 4 estufado com pimentos e tomate	152
	Guarnição	Arroz branco, cenoura, courgette e couve de bruxelas cozidas	289
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Creme brócolos	93
	Prato	Carne de vaca estufada	342
	Guarnição	(Carne de vaca, feijão catarino, lombardo, cenoura, couve penca e massa macarronete¹)	44
	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	Fruta da época	46
6ª-feira	Sopa	Ano Novo	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		

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 6 a 10 de Dezembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgete e cenoura	95
	Prato	Hamburguer de aves	166
	Guarnição	Arroz de lentilhas, 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 assada	46
4ª-feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
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 ralado ³)	284
	Guarnição	Salada alface, couve roxa e tomate	73
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Frango guisado com ervas provençales	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.