

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 13 a 17 de Dezembro

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 20 a 24 de Dezembro

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 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



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 vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com tomate, ervilhas, feijão verde e cogumelos ¹²	276
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Nabiça	95
	Prato vegetariano	Soja ⁶ estufada, com feijão catarino, arroz branco, salada de alface, cenoura e beterraba	322
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme brócolos	93
	Prato vegetariano	Grão com lombardo, cenoura, milho e massa macarronete ¹	363
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Grão com grelos	129
	Prato vegetariano	Batata, feijão verde, feijão frade, cenoura e brócolos	386
	Sobremesa	Fruta da época	90
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 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	Courgette e cenoura	95
	Prato vegetariano	Chili (molho de tomate c/feijão catarino e oregãos, cubinhos de cenoura) com arroz branco e salada de alface, pepino e couve roxa	599
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de feijão branco c/ couve roxa	109
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	322
	Sobremesa	Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada	59
4ª-feira	Sopa	Feriado	46
	Prato vegetariano		
	Sobremesa		
5ª-feira	Sopa	Canja c/ massinhas ¹ e cenoura ralada sem frango	72
	Prato vegetariano	Feijão catarino estufado com batata, couve lombarda e cenoura	392
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato vegetariano	Esparguete ¹ com soja ⁶ e estufado de legumes (lombardo, cenoura e couve penca ralada)	384
	Sobremesa	Fruta da época	44

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.