

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2021-2022**

**TAKEAWAY**

**EMENTA**

**De 13 a 17 de Dezembro**



**UNISELF, SA**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	<b>Nuggetes<sup>1</sup></b> no forno	413
	Guarnição	Arroz de courgete, cenoura e couve flor cozida	194
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	<b>Filete de cavala de conserva<sup>4</sup></b> com saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) e <b>ovo<sup>3</sup></b> cozido ripado	491
	Guarnição	Mistura de legumes	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Canja com <b>massinhas<sup>1</sup></b>	171
	Prato	Frango guisado	203
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b> , 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	<b>Gelatina<sup>12</sup></b>	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
<b>Fruta da época: Laranja; Pêra; Maçã golden</b>			

**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



UNISELF, SA

## EMENTA

De 20 a 24 de Dezembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	Prato	<b>Carne de vaca picada com esparguete</b> <sup>1,6,12</sup>	367
	Guarnição	Cenoura, Couve flor e ervilhas	64
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Espinafres com feijão branco	120
	Prato	<b>Arroz de tamboril</b>	199
	Guarnição	Arroz de tomate mistura de legumes	294
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	Frango de tomatada com manjeriço	209
	Guarnição	<b>Massa macarronete</b> <sup>1</sup> com milho, cenoura e courgete	201
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Abóbora com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	106
	Prato	<b>Bacalhau fresco</b> <sup>4</sup> (cozido)	137
	Guarnição	Batata, cenoura, grão, couve lombarda, brócolos e <b>ovo ralado</b> <sup>3</sup>	370
	Sobremesa	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	148
6ª-feira	Sopa	<b>Natal</b>	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
<b>Fruta da época: Clementina; Maçã vermelha; Pêra</b>			

**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



**De 27 a 31 de Dezembro**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<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>	<b>Massa espiral<sup>1</sup></b> , Feijão verde, ervilhas e cenoura	232
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Nabiça	95
	<i>Prato</i>	<b>Cardinal<sup>4</sup></b> 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
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	93
	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada	342
	<i>Guarnição</i>	(Carne de vaca, feijão catarino, lombardo, cenoura, couve penca e <b>massa macarronete<sup>1</sup></b> )	44
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Grão com grelos	124
	<i>Prato</i>	<b>Salada de atum</b>	145
	<i>Guarnição</i>	Batata, cenoura, brócolos e feijão verde	172
	<i>Sobremesa</i>	<b>Fruta da época</b>	44
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	<b>Ano Novo</b>	
	<i>Prato</i>		
	<i>Guarnição</i>		
	<i>Sobremesa</i>		
<b>Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja</b>			

**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 6 a 10 de Dezembro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgete e cenoura	95
	Prato	<b>Hamburguer de aves</b>	166
	Guarnição	Arroz de lentilhas ervilha, courgete e cenoura	199
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de feijão branco com couve roxa	109
	Prato	<b>Massa cotovelinhos com tintureira<sup>1,4</sup></b> e coentros	202
	Guarnição	Brocolos, cenoura e milho	
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	<b>Feriado</b>	
	Prato		
	Guarnição		
	Sobremesa		
5ª-feira	Sopa	Canja com <b>massinha<sup>1</sup></b>	171
	Prato	<b>Bacalhau à Gomes de Sá</b> (batata cozida aos cubos, <b>bacalhau desfiado<sup>4</sup></b> , cebola e <b>ovo cozido<sup>3</sup></b> )	284
	Guarnição	couve lombardo, cenoura e ervilhas	73
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	44
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Frango guisado com ervas provençales	203
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b> , feijão verde, cenoura e brócolos	234
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; Clementina</b>			

**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.