

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



UNISELF, SA

## EMENTA

De 24 a 28 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	<b>Nuggetes</b> <sup>1</sup> 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</b> <sup>4</sup> com saladinha de feijão frade (batata, feijão frade) e <b>ovo</b> <sup>3</sup> cozido ripado	491
	Guarnição	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Canja com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	171
	Prato	Frango guisado	203
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> , salada de alface, couve roxa e beterraba	240
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Puré de legumes	90
	Prato	Lombinhos de pescada <sup>4</sup>	130
	Guarnição	Arroz branco com cenoura, feijão verde e couve flor cozida	388
	Sobremesa	<b>Gelatina</b> <sup>12</sup>	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 31 a 4 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	85
	Prato	Carne de vaca picada com esparguete <sup>1,6,12</sup>	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 manjerição	209
	Guarnição	Massa macarronete <sup>1</sup> com milho, cenoura e courgete	201
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	106
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> (cozido)	137
	Guarnição	Batata, cenoura, grão, couve lombarda, brócolos e ovo ralado <sup>3</sup>	370
	Sobremesa	Gelado <sup>7</sup>	148
6ª-feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato	Carne de porco assada/ estufada com manjerição	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 3 a 7 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA
2 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	Alho francês
	<i>Prato</i>	<b>Rolo de carne misto c/ molho de cenoura</b>
	<i>Guarnição</i>	Massa esparguete e salada de alface, couve roxa e lombardo ralado
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
3 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde
	<i>Prato</i>	<b>Barrinhas de peixe<sup>1,4</sup></b> no forno c/ arroz de tomate
	<i>Guarnição</i>	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
4 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	Lombardo com cenoura ralada
	<i>Prato</i>	Frango estufado com oregãos
	<i>Guarnição</i>	<b>Massa fusili<sup>1</sup></b> , salada de alface, tomate e beterraba
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
5 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	Creme de lentilhas com cenoura ralada
	<i>Prato</i>	<b>Abrotea estufada com ervas provence</b>
	<i>Guarnição</i>	Batata corada, brócolos, cenoura e nabo
	<i>Sobremesa</i>	<b>Fruta cozida</b>
6 <sup>a</sup> -feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com coentros
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes com açafraão feijão catarino (carne porco aos cubos e frango)
	<i>Guarnição</i>	Cenoura, lombardo e couve roxa
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época

**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 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para adicional, deve coligir esclarecimentos junto do colaborador.

adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Kcal
93
192
269
44
78
199
61
44
78
197
213
44
108
145
211
46
71
482
84
44

e casca rija, 9Aipo,  
a uma informação



# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

## EMENTA

De 10 a 14 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato	<b>Chili de vaca</b> <sup>1,6,12</sup> 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	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> cozida	145
	Guarnição	Batata, cenoura, courgette e brócolos cozidos	215
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	87
	Prato	Frango guisado com massa macarronete	374
	Guarnição	(Frango, <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> , lombardo, cenoura e nabo)	
	Sobremesa	Fruta da época	44
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	<b>Gelatina</b> <sup>12</sup>	69
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Perna de peru estufada com laranja	186
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> , salada de alface, cenoura e tomate	215
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Pêra; Laranja; 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



ANO LECTIVO 2021-2022

## EMENTA

De 17 a 21 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgete e cenoura	95
	Prato	<b>Hamburguer de aves</b>	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	<b>Massa cotovelinhos com tintureira</b> <sup>1,4</sup> e coentros	202
	Guarnição	Salada de tomate, pepino e alface	62
	Sobremesa	Fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Carne de porco estufada c/ ervilhas, cenoura e arroz branco	492
	Guarnição		
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com <b>massinha</b> <sup>1</sup>	171
	Prato	<b>Bacalhau à Gomes de Sá</b> (batata cozida aos cubos, <b>bacalhau desfiado</b> <sup>4</sup> , cebola e <b>ovo cozido</b> <sup>3</sup> )	284
	Guarnição	Salada alface, couve roxa e tomate	73
	Sobremesa	<b>Fruta da época</b>	44
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Frango guisado com ervas provençaise	203
	Guarnição	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> , 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.