

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 24 a 28 de Janeiro

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 31 a 4 de Fevereiro

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 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	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato vegetariano	Arroz de açafraão, com cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura, courgette e milho	331
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas c/cenoura ralada	108
	Prato vegetariano	Massa espiral ¹ , courgette, grão, feijão verde e cenoura	322
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Lombardo com cenoura ralada	78
	Prato vegetariano	Feijão catarino guisado, cenoura, lombardo, couve penca e arroz branco	465
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas com cogumelos ¹² , cenoura, feijão verde, couve flor e batata cozida	344
	Sobremesa	Fruta da cozida	46
6ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	71
	Prato vegetariano	Gratinado de massa macarrone ¹ com cenoura, alho francês, brócolos e soja ⁶	405
	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



UNISELF, SA

De 10 a 14 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato vegetariano	Empadão de soja ⁶ com arroz, cenoura, beterraba e couve roxa	505
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Juliana	78
	Prato vegetariano	Batata, cenoura e feijão verde, ervilhas e milho	322
	Sobremesa	Fruta da assada	46
4ª-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	87
	Prato vegetariano	Ratatouille (tomate, courgete, beringela, pimento) estufado com grão e massa macarronete ¹	345
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas c/coentros	104
	Prato vegetariano	Estufado de lentilhas, alho francês, cenoura e arroz com salada de alface, tomate e cenoura ralada	479
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato vegetariano	Legumes chineses ^{6,9,12} estufados com esparguete ¹ , ervilhas e cenoura	269
	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 17 a 21 de Janeiro

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	Fruta da assada	46
	Prato vegetariano	Espinafres	86
	Sobremesa	Arroz de ervilhas, cogumelos ¹² , cenoura e milho	331
5ª-feira	Sopa	Fruta da época	44
	Prato vegetariano	Canja c/ massinhas ¹ e cenoura ralada sem frango	72
	Sobremesa	Feijão catarino estufado com batata, couve lombarda e e cenoura	392
6ª-feira	Sopa	Fruta da época	44
	Prato vegetariano	Abóbora	71
	Sobremesa	Esparguete ¹ com soja ⁶ e estufado de legumes (lombardo, cenoura e couve penca ralada)	384
		Fruta da época	44

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.