

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2021-2022**

**TAKEAWAY**

**EMENTA**

**De 24 a 28 de Janeiro**



**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 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 TAKEAWAY



**ANO LECTIVO 2021-2022**



**UNISELF, SA**

## EMENTA

**De 31 a 4 de Fevereiro**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	85
	<i>Prato</i>	<b>Carne de vaca picada com esparguete<sup>1,6,12</sup></b>	367
	<i>Guarnição</i>	Cenoura, Couve flor e ervilhas	64
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Espinafres com feijão branco	120
	<i>Prato</i>	<b>Arroz de tamboril</b>	199
	<i>Guarnição</i>	Arroz de tomate mistura de legumes	294
	<i>Sobremesa</i>	Fruta assada	46
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Caldo verde	78
	<i>Prato</i>	Frango de tomatada com manjeriço	209
	<i>Guarnição</i>	<b>Massa macarronete<sup>1</sup></b> com milho, cenoura e courgete	201
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Abóbora com <b>massinhas<sup>1</sup></b>	106
	<i>Prato</i>	<b>Bacalhau fresco<sup>4</sup></b> (cozido)	137
	<i>Guarnição</i>	Batata, cenoura, grão, couve lombarda, brócolos e <b>ovo ralado<sup>3</sup></b>	370
	<i>Sobremesa</i>	<b>Gelado<sup>7</sup></b>	148
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	<i>Prato</i>	Carne de porco assada/ estufada com manjeriço	261
	<i>Guarnição</i>	Arroz branco, cenoura, couve de bruxelas e milho	219
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<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



**ANO LECTIVO 2021-2022**

**TAKEAWAY**

**EMENTA**

**De 3 a 7 de Janeiro**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	<b>Rolo de carne misto c/ molho de cenoura</b>	192
	Guarnição	Arroz branco ervilhas, feijão verde e cenoura	269
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	<b>Barrinhas de peixe<sup>1,4</sup></b> no forno c/ arroz de tomate	199
	Guarnição	Lombardo, cenoura e Milho	61
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Lombardo com cenoura ralada	78
	Prato	Frango estufado com oregãos	197
	Guarnição	<b>Massa Espiral<sup>1</sup></b> , Couve flor, cenoura e feijão verde	213
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	108
	Prato	<b>Abrotea estufada com ervas provençe</b>	145
	Guarnição	Batata corada, brócolos, cenoura e nabo	211
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	71
	Prato	Arroz de carnes com açafraão feijão catarino (carne porco aos cubos e frango)	482
	Guarnição	Cenoura, lombardo e couve roxa	84
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Melão</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 10 a 14 de Janeiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato	<b>Chili de vaca<sup>1,6,12</sup> com feijão manteiga</b>	356
	Guarnição	Arroz branco Feijão verde, Cenoura e milho	297
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Juliana	78
	Prato	<b>Pescada<sup>4</sup> cozida</b>	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<sup>1</sup></b> , lombardo, cenoura e nabo)	
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	104
	Prato	Lombinhos de pescada <sup>4</sup>	130
	Guarnição	Arroz branco com cenoura, feijão verde e couve flor cozida	388
	Sobremesa	<b>Gelatina<sup>12</sup></b>	69
6ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Perna de peru estufada	186
	Guarnição	<b>Esparguete<sup>1</sup></b> , couve flor, cenoura.	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 TAKEAWAY



**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 com 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	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<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.