

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



## EMENTA

De 7 a 11 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgette e cenoura aos cubos	95
	Prato vegetariano	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com tomate, ervilhas, feijão verde e cogumelos <sup>12</sup>	276
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Nabiça	95
	Prato vegetariano	Soja <sup>6</sup> 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 <sup>1</sup>	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 <sup>6</sup> 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 14 a 18 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato vegetariano	Arroz de açafraão, com cogumelos <sup>12</sup> , 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 <sup>1</sup> , 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 <sup>12</sup> , 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 <sup>1</sup> com cenoura, alho francês, brócolos e soja <sup>6</sup>	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



De 21 a 25 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> 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 <sup>1</sup>	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 <sup>6,9,12</sup> estufados com esparguete <sup>1</sup> , 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 28 a 4 de Fevereiro

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 <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup>	322
	Sobremesa	Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada	59
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas, <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , cenoura e milho	331
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja c/ <b>massinhas</b> <sup>1</sup> 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	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> com <b>soja</b> <sup>6</sup> e estufado de legumes (lombardo, cenoura e couve penca ralada)	384
	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.