

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA

De 7 a 11 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Courgette e cenoura aos cubos	95
	<i>Prato</i>	Almondegas mistas (vaca e porco) com ervas aromáticas e massa ¹ espiral cozida	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, cenoura e beterraba	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	95
	<i>Prato</i>	Cardinal 4 estufado com pimentos e tomate e batata e couves de bruxelas cozidas	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, cenoura e tomate	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Fruta assada	44/46
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	93
	<i>Prato</i>	Carne de vaca estufada à Lavrador (Carne de vaca, feijão catarino, nabo, couve penca/lombardo e massa macarronete ¹ cozida)	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	124
	<i>Prato</i>	Atum 4 com ovo e salada russa (Batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Leite creme ^{3,7}	44/121
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês com abóbora	93
	<i>Prato</i>	Arroz de aves (peru e frango) com cubinhos de cenoura	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve repolho, pepino e alface	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja			

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

Semana IV

De 14 a 18 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	93
	<i>Prato</i>	Rolo de carne misto com molho de cenoura e esparguete salpicado de ervilhas	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, tomate e cenoura ralada	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	78
	<i>Prato</i>	Barrinhas de peixe ^{1,4} no forno com arroz de tomate	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, pepino e cenoura ralada	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Lombardo	78
	<i>Prato</i>	Frango estufado com oregãos com massa fusili ¹ cozida	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, tomate e beterraba	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de lentilhas	108
	<i>Prato</i>	Abrotea ⁴ estufada com ervas provençales, batata assada e brócolos	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve repolho, tomate e alface	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta cozida ou fruta da época	46/44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de couve flor com coentros	71
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes (carne porco e vaca aos cubos) com feijão catarino	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura, alface e tomate	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
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 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	<i>Prato</i>	Agrião Chili de vaca ^{1,6,12} (carne de vaca picada com feijão manteiga) e arroz branco	86
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, beterraba e milho	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Juliana	78
	<i>Prato</i>	Pescada ⁴ gratinada com batata e feijão-verde cozidos	
	<i>Guarnição</i>	Alface, pepino e cenoura	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Fruta assada	44/46
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão verde e cenoura	87
	<i>Prato</i>	Frango assado com esparguete salpicado de cenoura	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, milho e alface	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	104
	<i>Prato</i>	Arroz de peixe (Abrotea) com ratatouille de legumes (tomate, courgette, cebola e beringela)	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, beterraba e milho	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Gelatina ¹²	44/69
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	93
	<i>Prato</i>	Perna de peru estufada com laranja e batata assada	
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Pepino, cenoura e tomate	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Pêra; Laranja; 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

EMENTA

De 28 a 4 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Courgete e cenoura	95
	Prato	Hamburguer de aves com arroz de lentilhas	
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, milho e couve roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de feijão branco com couve roxa	109
	Prato	Massa cotovelinhos com tintureira ^{1,4} e coentros	
	Hortícolas e/ou saladas	Courgette, pepino e alface	
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada	46
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Carne de porco estufada à fatia c/ ervilhas, cenoura e arroz branco	
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com massinha ¹	171
	Prato	Bacinau a Gomes de Sa (batata cozida aos cubos, bacinau desfiado , cebola, couve repolho, cenoura e ovo cozido ³)	
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, milho e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Frango gratinado com ervas provençes, esparguete ¹ e feijão-verde	
	Hortícolas e/ou saladas	Rúcula, milho e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; Clementina			

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.