



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE

ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA I

De 7 a 11 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão-verde	87
	Prato	Empadão (arroz) de soja ⁶ com legumes (couve-flor, brócolos e alho francês)	443
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, tomate e repolho	84
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade)	374
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da assada	46
4ª-feira	Sopa	Creme de legumes	90
	Prato	Feijão estufado com legumes (alho-francês e cenoura) e esparguete ¹	422
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Ervilhas	104
	Prato	Grão e feijão verde gratinados no forno com batata aos cubos	368
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, cenoura ralada e tomate	99
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Canja com massinhas ¹ e cenoura ralada (sem frango)	72
	Prato	Soja ⁶ estufada com arroz de ervilhas	408
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, tomate e pepino	97
	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



EMENTA II

De 14 a 18 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de Abóbora	71
	<i>Prato</i>	Ervilhas estufadas com alho francês e couve repolho com batata cozida	294
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve roxa, cenoura e tomate	74
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Caldo verde	78
	<i>Prato</i>	Soja⁶ estufada com massa¹ espiral cozida e couve-flor no forno	475
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Milho, cenoura e alface	93
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da assada	46
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão branco com espinafres	120
	<i>Prato</i>	Empadão (batata) de lentilhas e brócolos	363
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, couve roxa e pepino	72
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	<i>Prato</i>	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, tomate e couve repolho) com salsa e arroz branco	582
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura, beterraba ralada e milho	107
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Nabiça	95
	<i>Prato</i>	Salada de grão com batata, cenoura e feijão verde	322
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e repolho	72
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Meloa; Pêra, banana			

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



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA III

De 21 a 25 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Ratatouille com grão estufado com massa ¹ espiral tricolor	345
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, cenoura e beterraba	80
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	119
	<i>Prato</i>	Legumes gratinados (courgette e couve-flor) com coentros e batata cozida	218
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	92
	<i>Prato</i>	Couve repolho e cogumelos ¹² salteados com arroz de feijão-preto	224
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Agrião	79
	<i>Prato</i>	Salada de lentilhas, cenoura e feijão-verde com massa ¹ cozida	331
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, pepino e alface	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês com abóbora	87
	<i>Prato</i>	Arroz de soja ⁶ com brócolos	397
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve repolho, pepino e alface	72
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja			

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.