



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA I

7 a 11 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão-verde	87
	Prato	Empadão de carne (porco e vaca)^{1,6,12} com arroz	444
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, tomate e repolho	84
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	Atum⁴ com salada de feijão frade e ovo (batata, feijão-frade e ovo³ cozido às rodelas)	413
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da época e fruta assada	44/46
4ª-feira	Sopa	Creme de legumes	90
	Prato	Frango estufado com legumes (cenoura e alho francês) e esparguete¹	360
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Ervilhas	104
	Prato	Salmão gratinado no forno com batata aos cubos e feijão-verde	521
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, cenoura e tomate	99
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina¹²	44/69
6ª-feira	Sopa	Canja com massinhas¹	135
	Prato	Perna de peru assada/ estufada fatiada com tomilho e laranja com arroz de brócolos	361
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura ralada, 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

14 a 18 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora	71
	Prato	Empadão (batata) de peixe ⁴ (bandejo) e legumes (couve repolho e alho francês)	322
	Hortícolas e/ou saladas	Couve roxa, cenoura e tomate	74
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	Frango de tomatada com manjerição com massa macarronete ⁴ cozida	349
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, cenoura e alface	93
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	120
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com pimentos e tomate com batata cozida	279
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, couve roxa e pepino	72
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada	44/46
5ª-feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato	Carne de porco assada/ estufada fatiada com salsa e arroz branco	379
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, beterraba ralada e milho	107
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Nabiça	95
	Prato	Salada de grão com bacalhau e ovo (Bacalhau ⁴ cozido (seco), grão, batata, cenoura e ovo ³)	434
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, alface e repolho	72
	Sobremesa	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

21 a 25 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Almondegas mistas ^{1,6,12} (vaca e porco) com ervas aromáticas e molho de cenoura com massa ¹ espiral tricolor	350
	<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>	Pescada ^{1,4} gratinada no forno com coentros e batata cozida	248
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Gelado ⁷ (para as transportadas será fruta)	44/128
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	92
	<i>Prato</i>	Tirinhas de frango salteado com cogumelos ¹² com arroz e feijão preto	451
	<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>	Massada ¹ de peixe ⁴ (abrótea) com coentros e cenoura	239
	<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 aves (peru e frango)	429
	<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 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.