



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

EMENTA IV

28 Março - 1 Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (tintureira e pescada) com coentros	279
	Hortícolas e/ou saladas	Courgette, pepino e alface	68
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada	44/46
3ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Rolo de carne misto ^{6,7,12} com molho de cenoura e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	357
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e courgette ralada	68
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Courgette com cenoura ralada	95
	Prato	Abrótea ⁴ assada com salsa, batata cozida	209
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, tomate e alface	72
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Lombardo	78
	Prato	Bife de frango com massa ¹ laçinhos cozida	241
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	147
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida aos cubos, bacalhau desfiado ⁴ , cebola, couve repolho e ovo cozido ³)	298
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, milho e tomate	97
	Sobremesa	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 VI

04 a 08 de Abril de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} estufados com arroz de cenoura	378
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, milho e couve roxa	107
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Puré de feijão encarnado com hortaliça	106
	Prato	Filetes de pescada ⁴ gratinada ¹ com batata	258
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e cenoura	64
	Sobremesa	Fruta da época ou Fruta assada	44/46
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ ervilhas e massa ¹ espiral	361
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e tomate	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com massinha ¹	135
	Prato	Maruca ⁴ no forno com batata cozida	279
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, couve-roxa e milho	101
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Juliana	81
	Prato	Perna de frango assada/ estufada com esparguete ¹	357
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, beterraba e tomate	80
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Tangerina; 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 2021-202

EMENTA V

11 a 15 de Abril de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Cenoura	85
	Prato	Bacalhau ⁴ desfiado gratinado ^{1,7} com legumes (alho francês e courgette ralada) e batata	299
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e cenoura	66
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Agrião	86
	Prato	Chili de vaca ^{1,6,12} (carne de vaca picada com feijão manteiga) e arroz branco	474
	Guarnição	Alface, beterraba e milho	107
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	104
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata assada / cozida	270
	Hortícolas e/ou saladas	Couve flor, couve-roxa e milho	113
	Sobremesa	Fruta da época OU Gelatina ¹²	44/69
5ª-feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	87
	Prato	Frango assado com esparguete ¹	357
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, milho e alface	97
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Sexta-feira Santa	
	Prato		
	Hortícolas e/ou saladas		
	Sobremesa		

Fruta da época: ; Meloa; Pêra, banana

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.