

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA IV

De 28 de Março a 01 de Abril de 2022

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|--|--------------------------------|--|------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | Abóbora | 71 |
| | <i>Prato</i> | Arroz de açafrão, com cogumelos ¹² e feijão branco | 568 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Courgette, pepino e alface | 68 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | <i>Sopa</i> | Espinafres | 86 |
| | <i>Prato</i> | Bolonhesa de soja ⁶ com esparguete ¹ salpicado de ervilhas | 351 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, tomate e courgette ralada | 68 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | Courgette com cenoura ralada | 95 |
| | <i>Prato</i> | Estufado de lentilhas vermelhas com batata no forno e feijão-verde cozido | 363 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Couve repolho, tomate e alface | 72 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | <i>Sopa</i> | Lombardo | 78 |
| | <i>Prato</i> | Gratinado de massa ¹ laçinhos com cenoura, cogumelos ¹² , esperragado de espinafres e grão | 455 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, tomate e beterraba | 78 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da cozida | 44 |
| 6ª-feira | <i>Sopa</i> | Creme de lentilhas com cenoura ralada | 147 |
| | <i>Prato</i> | Jardineira de feijão catarino (feijão catarino, pimento, cenoura, couve repolho e batata) | 356 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, milho e tomate | 97 |
| | <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.

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA V

De 04 a 8 de Abril de 2022

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|--|--------------------------------|--|------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | Alho francês | 93 |
| | <i>Prato</i> | Soja⁶ estufada com arroz de cenoura | 435 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Tomate, milho e couve roxa | 107 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | <i>Sopa</i> | Puré de feijão encarnado com hortaliça | 106 |
| | <i>Prato</i> | Estufado de lentilhas e alho francês com batata cozida | 367 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, pepino e cenoura | 62 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da assada | 44 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | Espinafres | 86 |
| | <i>Prato</i> | Arroz de ervilhas e cogumelos | 307 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, pepino e tomate | 62 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | <i>Sopa</i> | Canja com massinha¹ e cenoura ralada (sem frango) | 72 |
| | <i>Prato</i> | Ratatuile de legumes (tomate, courgette, cebola e beringela) estufado com grão e batata cozida | 347 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, couve-roxa e milho | 101 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 6ª-feira | <i>Sopa</i> | Juliana | 81 |
| | <i>Prato</i> | Legumes chineses^{6,9,12} salteados com esparguete¹ | 173 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Cenoura, beterraba e tomate | 80 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja | | | |

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, 13Tremeços, 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

De 11 a 15 de Abril de 2022

| DIA | PRATO | EMENTA | Kcal |
|--|--------------------------------|---|------|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | Cenoura | 85 |
| | <i>Prato</i> | Gratinado de feijão-manteiga e legumes (alho francês e courgette ralada) com batata | 462 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, pepino e cenoura | 66 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 3ª-feira | <i>Sopa</i> | Agrião | 86 |
| | <i>Prato</i> | Chili de soja ⁶ (soja com feijão manteiga e cubinhos de cenoura) com arroz branco | 599 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, beterraba e milho | 107 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da assada | 46 |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | Creme de ervilhas | 104 |
| | <i>Prato</i> | Estufado de grão com batata e couve-flor assadas | 383 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Alface, couve-roxa e milho | 113 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 5ª-feira | <i>Sopa</i> | Feijão verde e cenoura | 87 |
| | <i>Prato</i> | Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹ salpicado de brócolos | 330 |
| | <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | Tomate, milho e alface | 97 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época | 44 |
| 6ª-feira | <i>Sopa</i> | Sexta-feira Santa | |
| <i>Prato</i> | | | |
| <i>Hortícolas e/ou saladas</i> | | | |
| <i>Sobremesa</i> | | | |
| Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja | | | |

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.