



## CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

De 18 a 22 de Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão-verde	87
	Prato	<b>Empadão de carne (porco e vaca)<sup>1,6,12</sup></b> com arroz	444
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, tomate e repolho	84
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Ervilhas	104
	Prato	Salada de <b>Salmão</b> com <b>massa espiral<sup>1</sup></b>	388
	Hortícolas e/ou saladas	feijão verde, cenoura e milho	130
	Sobremesa	Fruta da época ou <b>Gelatina<sup>12</sup></b>	44/69
4ª-feira	Sopa	Canja com <b>massinhas<sup>1</sup></b>	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
5ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	<b>Atum<sup>4</sup></b> com salada de feijão frade e <b>ovo<sup>3</sup></b> (batata, feijão-frade e <b>ovo<sup>3</sup></b> cozido às rodelas)	413
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da época e fruta assada	44/46
6ª-feira	Sopa	Creme de legumes	90
	Prato	Frango estufado com legumes (cenoura e alho francês) e <b>esparguete<sup>1</sup></b>	360
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Clementina; Pêra; Maçã golden</b>			

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, 13Tremuços, 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

De 26 a 29 de Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Hortícolas e/ou saladas		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa	Caldo verde	78
	Prato	Hamburguer de Aves <sup>1,6,12</sup> com manjerição com massa macarronete <sup>1</sup> cozida	
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, cenoura e alface	93
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	120
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> 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 <sup>4</sup> cozido (seco), grão, batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> )	434
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, alface e repolho	72
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: ; Laranja; 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.