

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



EMENTA I

De 18 a 22 de Abril de 2022

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	Ervilhas	104
	Prato	Salada de grão com feijão-verde e massa espiral ¹	330
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura e milho	93
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Canja com massinhas ¹ e cenoura ralada (sem frango)	72
	Prato	Soja ⁶ estufada com arroz de brócolos	402
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura ralada, tomate e pepino	64
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Brócolos	93
	Prato	Soja estufada ⁶ com couve-flor e manjerição com massa macarronete ¹ cozido	407
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da assada	46
6ª-feira	Sopa	Creme de legumes	90
	Prato	Feijão estufado com legumes (alho-francês e cenoura) e esparauete ¹	422
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Clementina; 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 25 a 29 de Abril de 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Feriado	
3ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Caldo verde Soja ⁶ estufada com massa espiral ¹ cozida e couve-flor no forno Milho, cenoura e alface Fruta da época	78 475 93 44
4ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Feijão branco com espinafres Empadão (batata) de lentilhas e brócolos Alface, couve roxa e pepino Fruta da época/Fruta da assada	120 363 72 44/46
5ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Juliana (lombardo e cenoura) Feijoada vegetariana (feijão vermelho, tomate e couve repolho) com salsa e arroz branco Cenoura, beterraba ralada e milho Fruta da época	78 582 107 44
6ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Nabiça Salada de grão com batata, cenoura e feijão verde Tomate, alface e repolho Fruta da época	95 322 72 44
Fruta da época: Laranja; 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.