



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

De 2 a 6 de maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feijão-verde	87
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} (vaca e porco) com ervas aromáticas e molho de cenoura com massa espiral ¹	350
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, cenoura e beterraba	80
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Abrótea gratinada ^{1,4} no forno com coentros e batata cozida	232
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, alface e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelado ⁷ (para as transportadas será fruta)	44/128
4ª-feira	Sopa	Creme brócolos	92
	Prato	Tirinhas de frango salteado com cogumelos ¹² com arroz e feijão preto	451
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, alface e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Couve Flor	82
	Prato	Massada ¹ de peixe ⁴ (Tamboril) com coentros e cenoura	239
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, pepino e alface	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Alho francês com abóbora	87
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	429
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, pepino e alface	72
	Sobremesa	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

De 9 a 13 de maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Abóbora	71
	<i>Prato</i>	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros	279
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Courgette, pepino e alface	68
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou fruta assada	44/46
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres	86
	<i>Prato</i>	Rolo de carne misto ^{6,7,12} com molho de cenoura e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	357
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, tomate	57
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Courgette com cenoura ralada	95
	<i>Prato</i>	Abrótea ⁴ assada com salsa, batata cozida	209
	<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>	Bife de frango com massa espiral ¹ cozida	241
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, tomate e beterraba	78
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de lentilhas com cenoura ralada	147
	<i>Prato</i>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida aos cubos, bacalhau desfiado ⁴ , cebola, couve repolho e ovo cozido ³)	298
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, milho e tomate	97
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Clementina			

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

De 16 a 20 de maio

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 Amarelo com hortaliça	106
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} 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 espiral ¹	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 arroz e brócolos	406
	Hortícolas e/ou saladas	Alface e milho	92
	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 2021-2022

De 23 a 27 de maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho Francês	89
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com tomate e cenoura	275
	Hortícolas e/ou saladas	Alface e pepino	56
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Couve coração	72
	Prato	Chili de vaca ^{1,6,12} (carne de vaca picada com feijão manteiga) e arroz branco	474
	Hortícolas e/ou saladas	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	Feriado	
	Prato		
	Hortícolas e/ou saladas		
	Sobremesa		
6ª-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
Fruta da época: ; Laranja; Pêra; Banana			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendins, 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

De 30 maio a 3 de junho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Empadão de carne (porco e vaca)^{1,6,12} com arroz	444
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura, tomate e repolho	84
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Ervilhas	104
	<i>Prato</i>	Salada de Salmão⁴ com massa espiral¹	388
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	feijão verde, cenoura e milho	130
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Gelatina¹²	44/69
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Canja com massinhas¹	135
	<i>Prato</i>	Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno arroz e batata pála-pála¹	451
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura ralada, tomate e pepino	97
	<i>Sobremesa</i>	Gelado ⁷	148
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Brócolos	93
	<i>Prato</i>	Atum⁴ com salada de feijão frade e ovo³ (batata, feijão-frade e ovo³ cozido às rodelas)	413
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, tomate e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época e fruta assada	44/46
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	90
	<i>Prato</i>	Frango estufado com legumes (cenoura e alho francês) e esparguete¹	360
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, pepino e beterraba	78
	<i>Sobremesa</i>	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, 13Tremços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.