

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



De 2 a 6 de maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87
	<i>Prato</i>	Ratatouille com grão estufado com massa ¹ espiral	345
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, cenoura e beterraba	80
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	119
	<i>Prato</i>	Legumes gratinados (courgette e couve-flor) com coentros e batata cozida	218
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme brócolos	92
	<i>Prato</i>	Couve repolho e cogumelos ¹² salteados com arroz de feijão-preto	224
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, alface e pepino	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve Flor	82
	<i>Prato</i>	Salada de lentilhas, cenoura e feijão-verde com massa ¹ cozida	331
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, pepino e alface	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês com abóbora	87
	<i>Prato</i>	Arroz de soja ⁶ com brócolos	397
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve repolho, pepino e alface	72
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Arroz de açafraão, com cogumelos ¹² e feijão branco	568
	Hortícolas e/ou saladas	Courgette, pepino e alface	68
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Bolonhesa de soja ⁶ com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	351
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e courgette ralada	68
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Courgette com cenoura ralada	95
	Prato	Estufado de lentilhas vermelhas com batata no forno e feijão-verde cozido	363
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, tomate e alface	72
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Lombardo	78
	Prato	Gratinado de massa ¹ espiral com cenoura, cogumelos ¹² , esparregado de espinafres e grão	455
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e beterraba	78
	Sobremesa	Fruta da cozida	44
6ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	147
	Prato	Jardineira de feijão catarino (feijão catarino, pimento, cenoura, couve repolho e batata)	356
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, milho e tomate	97
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Clementina			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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	Soja⁶ estufada com arroz de cenoura	435
	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	Estufado de lentilhas e alho francês com batata cozida	367
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e cenoura	62
	Sobremesa	Fruta da assada	44
4ª-feira	Sopa	Espinafres	86
	Prato	Arroz de ervilhas e cogumelos	307
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e tomate	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com massinha¹ e cenoura ralada (sem frango)	72
	Prato	Ratatuile de legumes (tomate, courgette, cebola e beringela) estufado com grão e arroz	430
	Hortícolas e/ou saladas	Alface e milho	92
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Juliana	81
	Prato	Legumes chineses^{6,9,12} (couve branca, bambu, cogumelos, alho francês, pimento verde, pimento vermelho, cebola, vagem de ervilhas) salteados com soja ⁶ com esparguete¹	346
	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 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 23 a 27 de maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho Francês	89
	<i>Prato</i>	Feijão estufado com tomate e arroz de cenoura	454
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface e pepino	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Couve coração	72
	<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>	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 e pepino	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Pêra; Laranja; Tangerina			

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 30 maio a 3 de junho

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	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} com arroz e batata pála-pála	350
	Hortícolas e/ou saladas	Milho, tomate e pepino	97
	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 esparguete 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 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.