

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022



De 6 a 10 de Junho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Ervilhas estufadas com alho francês e couve repolho com Arroz branco	376
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura ralada, curgete e milho	101
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada	44/46
3ª-feira	Sopa	Creme de legumes	90
	Prato	Soja ⁶ estufada com massa esparguete ¹ cozida e couve-flor no forno	475
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, beterraba e alface	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	133
	Prato	Empadão (batata) de lentilhas e brócolos	363
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, cenoura e feijão verde	82
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Lombardo	78
	Prato	Feijão estufado com legumes (alho-francês e cenoura) e massa espiral ¹	422
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e couve flor	70
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Feriado	
Fruta da época: Laranja; Maça 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 13 a 17 de Junho

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 lombardo	114
	<i>Prato</i>	Legumes gratinados (courgette e couve-flor) com coentros e batata cozida	218
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura, milho e feijão verde	96
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Gelado ⁷ (para as transportadas será fruta)	44/128
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> <i>Prato</i> <i>Hortícolas e/ou saladas</i> <i>Sobremesa</i>	Feriado	
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho francês com abóbora	87
	<i>Prato</i>	Lentilhas estufadas com pimentos e massa cotovelinhos ¹	322
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Couve repolho, cenoura e milho	106
	<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 20 a 24 de Junho

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 amarelo com hortaliça	106
	<i>Prato</i>	Estufado de lentilhas e alho francês com batata cozida	367
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Brócolos, cenoura e couve flor	40
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou fruta assada	44/46
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Espinafres	86
	<i>Prato</i>	Ratatuile de legumes (tomate, courgette, cebola e beringela) estufado com arão e massa espiral¹	430
	<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>	Arroz de ervilhas e cogumelos	307
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Feijão verde, cenoura e lombardo	82
	<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; Pêra; Maça golden			

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 27 a 1 de Julho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Alho Francês	89
	<i>Prato</i>	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ¹	330
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Alface, couve-roxa e milho	101
	<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	79
	<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>	Cenoura cozida, lombardo e milho	106
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou Gelatina ¹²	44/49
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Cenoura	85
	<i>Prato</i>	Lentilhas guisadas com tomate e arroz de cenoura	349
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Tomate, milho e alface	97
	<i>Sobremesa</i>	Gelado ⁷	148
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Feijão verde	91
	<i>Prato</i>	Gratinado de feijão-manteiga e legumes (alho francês e courgette ralada) com batata	462
	<i>Hortícolas e/ou saladas</i>	Cenoura, brócolos e Couve flor	40
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
Fruta da época: Laranja; Pêra; Banana			

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.