



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2021-2022

De 6 a 10 de junho 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Abóbora	71
	Prato	Arroz de pescada ⁴ com tomilho e tomate	265
	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	Rolo de carne misto ^{6,7,12} com molho de cenoura e oregãos, esparguete ¹	357
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, beterraba e alface	78
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	133
	Prato	Abrótea ⁴ assada com tomate, batata cozida	277
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, cenoura e feijão verde	82
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Lombardo	78
	Prato	Coxas de frango assadas/estufadas com massa espiral ¹ cozida	339/353
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, tomate e couve flor	70
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Feriado	
Prato			
Hortícolas e/ou saladas			
Sobremesa			
Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; clementina			

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 13 a 17 de Junho 2022

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 tomate com massa espiral¹	360
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, cenoura e beterraba	80
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Grão com lombardo	114
	Prato	Pescada⁴ estufada com batata cozida	279
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, milho e feijão verde	96
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelado⁷ (para as transportadas será fruta)	44/128
4ª-feira	Sopa	Creme brócolos	92
	Prato	Tirinhas de peru salteado com cogumelos¹² com arroz e feijão preto	320
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, alface e pepino	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa Prato Hortícolas e/ou saladas Sobremesa	Feriado	
6ª-feira	Sopa	Alho francês com abóbora	87
	Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe⁴ (red fish) com pimentos	264
	Hortícolas e/ou saladas	Couve repolho, cenoura e milho	106
	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 20 a 24 de Junho 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho francês	93
	Prato	Hamburguer de aves^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura	353
	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 escamudo ou pescada gratinados^{1,4} com batata	259/269
	Hortícolas e/ou saladas	Brócolos, cenoura e couve flor	40
	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 espiral¹	361
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, pepino e tomate	62
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Canja com massinha¹	135
	Prato	Maruca⁴ no forno com arroz	406
	Hortícolas e/ou saladas	Feijão verde, cenoura e lombardo	82
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Juliana	81
	Prato	Perna de frango assada/ estufada com esparguete¹	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 27 a 1 de Julho 2022

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Alho Francês	89
	Prato	Bolonhesa de Atum ⁴ com esparguete ¹	355
	Hortícolas e/ou saladas	Alface, couve roxa e milho	101
	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 de cenoura	517
	Guarnição	Alface, beterraba e pepino	79
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	104
	Prato	Bacalhau ⁴ à Gomes de Sá (batata cozida aos cubos, bacalhau desfiado, cebola e ovo ³ cozido)	284
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura cozida, lombardo e milho	106
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ¹²	44/69
5ª-feira	Sopa	Cenoura	85
	Prato	Frango assado com arroz e batata pala pala	531
	Hortícolas e/ou saladas	Tomate, milho e alface	97
	Sobremesa	Gelado	148
6ª-feira	Sopa	Feijão verde	91
	Prato	Corvina ⁴ cozida lascada, com arroz de tomate	355
	Hortícolas e/ou saladas	Cenoura, brócolos e couve flor	40
	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.