



# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

De 30 a 3 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	102
	Prato	Chili de carne da aves <sup>1,6,12</sup> picada ( feijão, milho, cenoura cubinho) e arroz branco, salada de beterraba, cebola e tomate	511
	Vegetariano	Chili vegetariano ( feijão catarino, cenoura ao cubinho e milho ) e arroz branco, salada de beterraba, cebola e tomate	571
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos	105
	Prato	Maruca <sup>4</sup> estufada com pimentos (lascas), com massa cotovelinhos <sup>1</sup> e salada de alface, couve roxa e pepino	273
	Vegetariano	Feijão branco estufado com milho, curgete com massa cotovelinhos <sup>1</sup> e salada de alface, couve roxa e pepino	481
	Sobremesa	Gelatina/Fruta	69/44
4ª-feira	Sopa	Juliana	102
	Prato	Carne de porco guisada, ervilhas, cenoura, macarronete <sup>1</sup> e feijão verde cozido	335
	Vegetariano	Massa macarronete <sup>1</sup> com favas, brócolos, couve flor e tomate	311
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Brócolos	89
	Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura, brócolos, milho e ovo ralado <sup>3,4</sup>	285
	Vegetariano	Bife de seitan <sup>1,6</sup> de cebolada, batata, cenoura, brócolos e milho	300
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Alho francês com curgete aos cubos	96
	Prato	Perna de Peru estufada desossada com ervas de provençe com arroz de lentilhas e salada de tomate, pepino e alface	425
	Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e cenoura com salada de tomate, pepino e alface	369
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; clementina</b>			

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.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga  
Cédula Profissional 0841N



## CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

De 6 a 10 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Grelas	79
	Prato	Bolonhesa de atum e cenoura ao cubo com salada de alface, couve branca ralada e milho <sup>1,4</sup>	409
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup> e cenoura ao cubo com salada de alface, couve branca ralada e milho	433
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Caldo Verde	71
	Prato	Arroz de aves e salada de tomate, pepino e couve roxa	438
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> e couve de bruxelas estufadas com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa	339
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros	81
	Prato	Red-Fish <sup>4</sup> estufado com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	298
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos <sup>12</sup> e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	323
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Macedónia	89
	Prato	Carne de Porco aos cubos com macarronte (carne de porco aos cubos, massa <sup>1</sup> macarronete, grão, cenoura aos cubos e lombardo)	365
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão estufado, massa <sup>1</sup> macarronete, cenoura e lombardo)	333
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas e cenoura ralada	104
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> no forno com limão, arroz de ervilhas, salada de tomate, alface e milho	344
	Vegetariano	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho	445
	Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup> /Fruta	89/44
<b>Fruta da época: Tangerina; Maçã Vermelha; Laranja</b>			

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.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga  
Cédula Profissional 0841N



## CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2022-2023**

**De 13 a 17 de Fevereiro**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	Gratinado <sup>1,6,12</sup> ( espiral ) de carne picada com cogumelos, salada de alface, cenoura e beterraba	382
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor <sup>1,3,6,7,12</sup> no forno com Fusili e salada alface e beterraba	414
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> cozida com batata cozida, feijão verde, cenoura, milho e ovo cozido <sup>3</sup>	371
	Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida	384
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	Febras estufadas com arroz branco e feijão preto e salada de tomate, cenoura e pepino	450
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) com salada de tomate, cenoura e pepino	501
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Alho francês	96
	Prato	Massinha de corvina <sup>4</sup> com pimentos, salada de alface, cenoura e beterraba	313
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> , salada de alface, cenoura e beterraba	449
	Sobremesa	Gelatina de ananás/ Fruta	69/44
6ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Frango corado com alecrim arroz e salada de couve branca ralada, tomate e couve roxa	415
	Hortícolas e/ou saladas	Bolonhesa <sup>1</sup> de lentilhas, e salada de couve branca ralada, tomate e couve roxa	359
	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.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga  
Cédula Profissional 0841N



## CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

De 20 a 24 de Fevereiro

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98
	Prato	Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura beterraba ralada e alface	399
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura e beterraba ralada e alface	522
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	<b>Carnaval</b>	
	Prato		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
4ª-feira	Sopa	Couve flor	114
	Prato	Filete de salmão <sup>4</sup> com ervas aromáticas, batata, cenoura feijão verde e milho	431
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> de cebolada, batata, cenoura feijão verde e milho	571
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118
	Prato	Peru estufado (desossado) com massa <sup>1</sup> espiral e salada de alface, couve roxa e couve branca ralada	435
	Vegetariano	Ervilhas e legumes estufados ( curgete, cenoura e coube branca) com massa espira <sup>1</sup> e salada de alface couve roxa e couve branca ralada	293
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas <sup>1</sup>	102
	Prato	Feijoada( feijão branco) de pota <sup>14</sup> , cenoura às rodela e arroz branco e salada de tomate e milho	430
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, cenoura, feijão verde e tomate) com arroz branco e salada de tomate e milho	562
	Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup> / Fruta da época	89/44

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.

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga  
Cédula Profissional 0841N