CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE

UNISELF, SA

ANO LECTIVO 2022-2023

De 27 a 3 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	Creme de Abóbora com massinhas[1]	102
	Prato	Carne picada vaca e porco[1,6,12] com esparguete[1], couve roxa, alface e tomate	373
	Vegetariano	Soja estufado com tomate e cenoura massa esparguete, couve roxa e tomate1,6	410
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	*Sopa*	Bróculos	89
	Prato	Pescada[4] cozida com batata, feijão verde, courgete, milho e ovo ralado[3]	384
	Vegetariano	Bife de seitan[1,6] de cebolada, batata, cenoura, ervilha e milho	306
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	*Sopa*	Alho francês com curgete aos cubos	96
	Prato	Rancho (carne de porco aos cubos, frango, massa macarronete[1], grão, cenoura aos cubos e lombardo)	365
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão estufado, massa macarronete[1] cenoura e lombardo)	333
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	*Sopa*	Puré de Feijão branco com cenoura aos cubos	105
	Prato	Filete de paloco[4] com pimentos , com arroz e salada de alface, couve roxa e cebola	393
	Vegetariano	Feijão branco estufado com milho, curgete com arroz e salada de alface, couve roxa e cebola	514
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época	69/44
6ª-feira	*Sopa*	Juliana	102
	Prato	Perna de frango assada/ estufada com esparguete[1] salada de alface tomate e pepino	465/453
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete[1] salada de alface tomate e pepino	341
	Sobremesa	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, 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 Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	Grelos	79
	Prato	Atum[4] com saladinha de feijão frade, cenoura, batata e brocolos	433
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade, cenoura, brocolos e batata	390
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	*Sopa*	Caldo Verde	71
	Prato	Tirinhas de frango estufadas, arroz branco, salada de alface, cenoura e pepino	405
	Vegetariano	Soja[6] e couve de bruxelas estufadas com arroz e salada de alface, pepino e cenoura	496
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	*Sopa*	Creme de cenoura com coentros	81
	Prato	Abrotea[4] com molho de tomate (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	261
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos[12] e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	429
	Sobremesa	Pudim de chocolate[7] / Fruta da Época	89/44
5ª-feira	*Sopa*	Creme de Favas	74
	Prato	Hamburguer de aves[1,6,12], esparguete[1], couve roxa, alface e cebola	341
	Vegetariano	Hamburguer de quinoa[1,6] com esparguete[1], couve roxa, alface e cebola	377
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	*Sopa*	Espinafres	75
	Prato	Arroz de peixe (Abrotea[4]) e legumes (couve repolho, cenoura e alho francês)	315
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com alho francês, couve repolho e cenoura, e arroz branco	367
	Sobremesa	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, 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

UNISELF, SA

ANO LECTIVO 2022-2023

De 13 a 17 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	Empadão(arroz) de carne mista (porco e vaca)[1,6,12] salada de alface,milho e beterraba	441
	Vegetariano	Empadão(arroz) de soja[6]cenoura e salada de alface, milho e beterraba	483
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	*Sopa*	Feijão verde	108
	Prato	Escamudo[4] cozido, batata grão, couve e cenoura e ovo cozido[3]	443
	Vegetariano	Saladinha batata grão, couve e cenoura e ovo cozido[3]	418
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	*Sopa*	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	87
	Prato	Arroz de açafrão com carne (carne de porco, **salsicha**[1,6,12], frango) e cenoura, salada de alface, cebola e tomate	527
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes estufados (alho francês e couve flor) salada salada de alface, cebola e tomate	497
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	*Sopa*	Grão com espinafres	119
	Prato	**Tintureira**[4] estufada com coentros, **massa cotovelinhos**[1], couve flor, feijão verde e cenoura	317
	Vegetariano	Vegetais estufados (cenoura, ervilha) com arroz e couve flor, feijão verde e cenoura	378
	Sobremesa	Gelatina de ananás / Fruta	69/ 44
6ª-feira	*Sopa*	Alho francês	96
	Prato	Perninha de frango no forno com arroz, alface, cenoura e beterraba ralada	515
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	345
	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.**

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE

ANO LECTIVO 2022-2023

De 20 a 24 de Março

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	*Sopa*	Creme de cenoura com brócolos picados	98
	Prato	Arroz de Pescada[4] com coentros, alface, tomate e pepino	342
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	498
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	*Sopa*	Juliana	102
	Prato	Perna de perú desossada com massa espiral[1] e salada de alface, beterraba e couve roxa	437
	Vegetariano	Ervilhas e legumes estufados (curgete) com massa espiral[1]e salada de alface, couve roxa e beterraba	309
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	*Sopa*	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118
	Prato	Red-Fish estufado[4]com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	298
	Vegetariano	Chili de soja[6] com cenoura ralada	477
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	*Sopa*	legumes	105
	Prato	Perna de porco assada/estufada, arroz de feijão, salada de couve branca ralada, couve roxa e cebola.	466
	Vegetariano	Arroz de açafrão com cogumelos[12]e ervilha e salada de couve branca ralada, couve roxa e cebola.	309
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	*Sopa*	Creme de abóbora com massinhas[1]	102
	Prato	Bacalhau[4] fresco gratinado[1,7] com cenoura, alface e beterraba	323
	Vegetariano	Estufado de grão, nabo aos cubos, feijão verde e curgete com batata no forno	339
	Sobremesa	Gelatina	89
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.**

Nutricionista Alexandra Gomes Veiga
Cédula Profissional 0841N