

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

EMENTA

3 a 6 de Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Grelos	79
	Prato	Empadão de arroz com atum ⁴ , salada cenoura, alface e milho	472
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino com legumes estufados (curgete, lombardo) com salada de alface, milho e cenoura	566
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Juliana	102
	Prato	Perna de frango assada com alecrim com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa	440
	Vegetariano	Soja ⁶ e couve de bruxelas estufadas com massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e couve roxa	429
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros	81
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	261
	Vegetariano	Salteado de cogumelos ¹² e legumes (couve flor, feijão verde e curgete) com batata no forno	363
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Espinafres	79
	Prato	Carne à Lavrador (carne de porco aos cubos guisada com feijão, cenoura, lombardo e macarronete ¹)	365
	Vegetariano	Feijão estufado, massa macarronete ¹ , cenoura e lombardo	434
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa		
	Prato	Feriado	
	Vegetariano		
	Sobremesa		

Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Melão

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

EMENTA

10 a 14 de Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola	436
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,6,7,12} no forno com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola	422
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108
	Prato	Abrotea ⁴ com batata cozida e legumes (couve coração, couve flor e cenoura) ovo cozido ³	361
	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida	384
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	Arroz de aves com salada de tomate, cenoura e pepino	429
	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	Red fish ⁴ estufado com coentros, e courgete, feijão verde, brócolos e batata estufada	289
	Vegetariano	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e courgete) com massa ¹ cotovelinhos e courgete, feijão verde e brócolos cozidos	486
	Sobremesa	Gelatina de morango	69
6ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete ¹ , ervilhas, milho e cenoura	456
	Vegetariano	Lentilhas estufada com massa esparguete ¹ (lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	379
	Sobremesa	Fruta da época	44

Fruta da época: Pêra; Laranja; Maçã Golden

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

EMENTA

17 a 21 de Abril

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98
	Prato	Arroz de pescada ⁴ / Abrotea ⁴ , coentros, cenoura, couve roxa e beterraba ralada	356
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura, couve roxa e beterraba ralada	526
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Legumes	105
	Prato	Bife de frango com cogumelos com massa ¹ espiral tricolor e legumes cozidos (brócolos, couve flor e courgete cozidos)	368
	Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ com favas, brócolos, couve flor e tomate	311
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Couve flor	114
	Prato	Peixe ⁴ escamudo de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde	358
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde	571
	Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷ / Fruta da época	89/44
5ª-feira	Sopa	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118
	Prato	Rolo ^{1,6,12} de carne com molho de cenoura e esparguete ¹ e couve roxa, cenoura e alface	456
	Vegetariano	Hamburguer de legumes ^{1,6} com esparguete ¹ , couve roxa, alface e cenoura	293
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Filete de Red fish ⁴ no forno com tomilho com arroz de branco e salada de tomate, alface e milho	401
	Vegetariano	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho	445
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; 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