



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

1 a 5 de Maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Feriado	
	Prato		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa	Caldo Verde	71
	Prato	Almondegas de aves com arroz e salada de tomate, pepino e couve roxa	465
	Vegetariano	Soja ⁶ 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 ⁴ estufado com molho de cenoura (lascas) com batata cozida e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	298
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ¹² 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 ¹ macarronete, grão, cenoura aos cubos e lombardo)	365
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão estufado, massa ¹ macarronete, cenoura e lombardo)	333
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de lentilhas e cenoura ralada	104
	Prato	Filete de pescada ⁴ 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 ⁷ /Fruta	89/44
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

8 a 12 de Maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	Gratinado ^{1,6,12} (espiral) de carne picada com cogumelos, salada de alface, cenoura e beterraba	382
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,6,7,12} no forno com Fusili ¹ e salada alface e beterraba	414
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Curgete	62
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ cozida com batata cozida, feijão verde, cenoura, milho e ovo cozido ³	371
	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ 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 ⁴ com pimentos, salada de alface, cenoura e beterraba	313
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ , 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 ¹ 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

15 a 19 de Maio

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98
	Prato	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura e salada de cenoura e 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	Juliana (lombardo e cenoura)	78
	Prato	Carne de porco assada/ estufada fatiada com arroz branco salada alface, tomate e milho	379
	Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e cenoura com salada de tomate, pepino e alface	369
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Couve flor	114
	Prato	Filete de pescada ⁴ com ervas aromáticas, batata, cenoura feijão verde e milho	431
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} 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 ¹ espiral e salada de alface, couve roxa e couve branca ralada	435
	Vegetariano	Ervilhas e legumes estufados (curgete, cenoura e couve branca) com massa espira ¹ e salada de alface couve roxa e couve branca ralada	293
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ¹	102
	Prato	Abrótea ⁴ assada com mangericão batata cozida couve repolho cenoura e nabo	282
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, cenoura, feijão verde e tomate) com arroz branco e salada de tomate e milho	562
	Sobremesa	Pudim flan ⁷ / 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