



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

22 a 26 de Maio

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 tomate ^{1,6}	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