



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

29 a 2 de Junho

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