



CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023

12 a 16 de Junho

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 peru 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, 13Tremçoos, 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