

CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



ANO LECTIVO 2022-2023



EMENTA

19 a 23 de Junho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora com nabo aos cubos	80
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com tomilho, com esparguete ¹ e salada de alface, milho e cenoura ^{1,6,12}	443
	Vegetariano	Ratatouille estufado com soja ⁶ , esparguete ¹ e salada de alface, milho e cenoura	388
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	89
	Prato	Salada de Bacalhau ⁴ fresco com grão (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura ao cubo, couve de bruxelas e feijão verde) e ovo ³ ralado	417
	Vegetariano	Salada de grão (grão estufado com batata, cenoura, couve de bruxelas e feijão verde)	344
	Sobremesa	Gelatina de ananás/Fruta da época	69/44
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	84
	Prato	Carne de porco estufado com arroz de branco ,milho, ervilhas e feijão verde cozidos	569
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate arroz branco ,feijão verde, courgete e milho cozidos	438
	Sobremesa	Fruta da época	44
5ª-feira	Sopa	Feijão branco com cenoura aos cubos	105
	Prato	Pescada ⁴ estufada com pimentos (lascas), com massa macarronete ¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba	447
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com milho, courgete com massa macarronete ¹ e salada de alface, couve roxa e beterraba	475
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de alho francês com courgete aos cubos	96
	Prato	Perna de Peru assada com ervas de provençe (desossada) com arroz de lentilhas e salada de tomate, pepino e cenoura	426
	Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e salada de tomate, pepino e cenoura	361
	Sobremesa	Fruta da época	44
Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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

26 a 30 de Junho



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	Creme de legumes ⁹	120
	Prato	Tesourinhos de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de ervilhas	489
	Vegetariano	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Sobremesa	Gelatina de Morango/Fruta da época	69/44
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