

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



## ANO LECTIVO 2022-2023

### EMENTA

De 3 a 7 de Julho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração	80
	Prato	<b>Hambúrguer de aves</b> <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola	436
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de couve flor</b> <sup>1,3,6,7,12</sup> no forno com arroz de grelos e salada de tomate, couve roxa e cebola	422
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Creme de Beterraba com curgete aos cubos	108
	Prato	<b>Abrotea</b> <sup>4</sup> com batata cozida e legumes (couve coração, couve flor e cenoura) <b>ovo cozido</b> <sup>3</sup>	361
	Vegetariano	<b>Estufado de soja</b> <sup>6</sup> fina com legumes salteados (couve coração, couve flor e curgete) com batata cozida	384
	Sobremesa	Fruta da época	46
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	87
	Prato	Arroz de aves com salada de tomate, cenoura e pepino	429
	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	<b>Red fish</b> <sup>4</sup> estufado com coentros, <b>massa de cotovelinhos</b> <sup>1</sup> e courgete, feijão verde e brócolos	360
	Vegetariano	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde e courgete) com <b>massa</b> <sup>1</sup> <b>cotovelinhos</b> e courgete, feijão verde e brócolos cozidos	486
	Sobremesa	Gelatina de morango	69
6ª-feira	Sopa	Grão com espinafres	119
	Prato	Jardineira de porco (Batata, carne de porco aos cubos, ervilhas, milho e cenoura)	421
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas ( batata, lentilhas estufadas, feijão verde, milho e cenoura)	345
	Sobremesa	Fruta da época	44

**Fruta da época: Pêra; Laranja; 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

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



## ANO LECTIVO 2022-2023

### EMENTA

De 10 a 14 de Julho

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	98
	Prato	Arroz de <b>pescada</b> <sup>4</sup> / <b>Abrotea</b> <sup>4</sup> , coentros, cenoura, couve roxa e beterraba ralada	356
	Vegetariano	Lentilhas, cenoura e milho estufados com arroz branco e salada de cenoura, couve roxa e beterraba ralada	526
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Legumes	105
	Prato	Bife de frango com cogumelos com <b>massa</b> <sup>1</sup> <b>espiral</b> tricolor e legumes cozidos (brócolos, couve flor e courgete cozidos)	368
	Vegetariano	Massa espiral tricolor <sup>1</sup> com favas, brócolos, couve flor e tomate	311
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Couve flor	114
	Prato	<b>Peixe</b> <sup>4</sup> escamudo de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde	358
	Vegetariano	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> de cebolada, batata, cenoura, milho e feijão verde	571
	Sobremesa	<b>Pudim de caramelo</b> <sup>7</sup> / Fruta da época	89/44
5ª-feira	Sopa	Puré de Feijão catarino com lombardo ripado	118
	Prato	<b>Rolo</b> <sup>1,6,12</sup> de carne com molho de cenoura e <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e couve roxa, cenoura e alface	456
	Vegetariano	<b>Hamburguer de legumes</b> <sup>1,6</sup> com <b>esparguete</b> <sup>1</sup> , couve roxa, alface e cenoura	293
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	<b>Filete de Red fish</b> <sup>4</sup> no forno com tomilho com arroz de branco e salada de tomate, alface e milho	401
	Vegetariano	Ervilhas, couve branca e curgete estufados com arroz branco e salada de tomate, alface e milho	445
	Sobremesa	Fruta da época	44
<b>Fruta da época: Maçã Vermelha; Banana; Clementina</b>			

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