

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2022-2023**



## EMENTA

**17 a 21 de Julho**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Creme de Abóbora com nabo aos cubos	80
	Prato	<b>Almôndegas de aves</b> <sup>1,6,12</sup> com tomilho, com <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de alface, milho e cenoura <sup>1,6,12</sup>	443
	Vegetariano	Ratatouille estufado com <b>soja</b> <sup>6</sup> , <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de alface, milho e cenoura	388
	Sobremesa	Fruta da época	44
3ª-feira	Sopa	Brócolos	89
	Prato	<b>Salada de Bacalhau</b> <sup>4</sup> fresco com grão (bacalhau fresco, batata, grão, cenoura ao cubo, couve de bruxelas e feijão verde) e <b>ovo</b> <sup>3</sup> 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	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> estufada com pimentos (lascas), com <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> e salada de alface, couve roxa e beterraba	447
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com milho, curgete <b>com massa macarronete</b> <sup>1</sup> 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 provence (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
<b>Fruta da época: Clementina; Maçã Vermelha; Laranja</b>			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija,

<sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sesamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>remoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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**

**24 a 28 de Julho**



DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Grelos	79
	Prato	Empadão de arroz com <b>atum</b> <sup>4</sup> , 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 <b>massa espiral</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	440
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> e couve de bruxelas estufadas com massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	<b>429</b>
	Sobremesa	Fruta da época	44
4ª-feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros	81
	Prato	<b>Abrótea</b> <sup>4</sup> estufada com molho de tomate (lascas) com batata no forno e legumes cozidos (couve flor, feijão verde e curgete)	261
	Vegetariano	Salteado de <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> 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 <b>macarronete</b> <sup>1</sup> )	365
	Vegetariano	Feijão estufado, <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> , cenoura e lombardo	434
	Sobremesa	Fruta da época	44
6ª-feira	Sopa	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	<b>120</b>
	Prato	Tesourinhos de pescada <sup>1,2,4,14</sup> no forno com arroz de ervilhas	489
	Vegetariano	Lentilhas guisadas com arroz branco	499
	Sobremesa	Gelatina de Morango/Fruta da época	69/44
<b>Fruta da época: Laranja; Maçã Golden; Melão</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

# CÂMARA MUNICIPAL DA MARINHA GRANDE



**ANO LECTIVO 2022-2023**

## **EMENTA**

**31 de Julho**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com couve coração	80
	<i>Prato</i>	<b>Hambúguer 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
	<i>Vegetariano</i>	<b>Hambúguer 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
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	44
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>		
	<i>Prato</i>	<b>Boas Férias</b>	
	<i>Vegetariano</i>		
	<i>Sobremesa</i>		
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>		
	<i>Prato</i>		
	<i>Vegetariano</i>		
	<i>Sobremesa</i>		
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>		
	<i>Prato</i>		
	<i>Vegetariano</i>		
	<i>Sobremesa</i>		
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>		
	<i>Prato</i>		
	<i>Vegetariano</i>		
	<i>Sobremesa</i>		
<b>Fruta da época: Pêra; Laranja; Maçã Golden</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