



MUNICÍPIO DE MARINHA GRANDE
Semana de 01 a 05 de Dezembro de 2025



		Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	FERIADO					
	Prato						
	Vegetariana						
	Salada						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa	Sopa de curguete e alho francês					
	Prato	Gratinado de pescada					
	Vegetariana	Tofú gratinado					
	Salada	Alface, cenoura ralada e beterraba					
	Sobremesa	Fruta da época					
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve de flôr picada					
	Prato	Hamburguer misto no forno com molho de cenoura e alho francês e massa fussili tricolor					
	Vegetariana	Hamburguer de espinafres no forno com molho de cenoura e alho francês e massa fussili tricolor					
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde					
	Sobremesa	Fruta da época					
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa com feijão (couve portuguesa com cenoura e feijão encarnado)					
	Prato	Arroz de peixe (red fish e abrotea)					
	Vegetariana	Seitan no forno com ervas provençales e arroz de legumes					
	Salada	Couve flôr, curguete e brócolos					
	Sobremesa	Gelatina					
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de agrião					
	Prato principal	Rancho de carnes (carne porco, frango, grã de bico, massa macarronete, couve e cenoura)					
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete, couve e cenoura)					
	Vegetais	Legumes incorporados					
	Sobremesa	Fruta da época					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada.



MUNICÍPIO DE MARINHA GRANDE
Semana de 08 a 12 de Dezembro de 2025



		Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feriado					
	Prato						
	Vegetariana						
	Salada						
	Sobremesa						
Terça-Feira	Sopa	Creme de Abóbora					
	Prato	Rolo de carne(vaca e porco) com esparguete					
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos					
	Salada	Alface, pepino e couve roxa					
	Sobremesa	Fruta da época					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco e cenoura					
	Prato	Filete de salmão com ervas provençe arroz primavera					
	Vegetariana	Tofu marinado no forno com arroz de primavera					
	Salada	Milho, cenoura e ervilhas					
	Sobremesa	logurte					
Quinta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo)					
	Prato	Massada de aves(estufado de frango,peru,tomate,cenoura ralada e massa espiral)					
	Vegetariana	Estufado de seitan com brócolos, cenoura, alho francês e massa espiral					
	Salada	Incorporados no prato					
	Sobremesa	Fruta da época					
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres					
	Prato principal	Bacalhau a gomes de sá					
	Vegetariano	Tofu á gomes de sá					
	Vegetais	Alface, tomate e beterraba					
	Sobremesa	Fruta da época					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos , 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada.



MUNICÍPIO DE MARINHA GRANDE
Semana de 15 a 19 de Dezembro de 2025



			Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas						
	Prato	Almondegas mistas com molho de tomate e massa esparguete						
	Vegetariana	Bolonhesa de soja						
	Salada	Couve flor, cenoura e feijão verde						
	Sobremesa	Fruta da época						
Terça-Feira	Sopa	Feijão manteiga com espinafres						
	Prato	Filetes de pescada assada no forno com molho de tomate, pimento e arroz de cenoura						
	Vegetariana	Seitan no forno com molho de tomate e pimento e arroz de cenoura						
	Salada	Legumes incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época						
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo)						
	Prato	Frango estufado (frango aos cubos com ervilhas cenoura) e massa lacinhos						
	Vegetariana	Tofu estufado (tofu aos cubos com ervilhas e cenoura) e massa lacinhos						
	Salada	Legumes incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época						
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde						
	Prato	Saladina de atum com batata aos cubos, cenoura e ovo cozido						
	Vegetariana	Caaladeira de lentilhas com cogumelos, pimento e espinafres						
	Salada	Cenoura, couve flôr e feijão verde						
	Sobremesa	Fruta da época						
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde						
	Prato principal	Perninha de frango assada com oregãos e arroz						
	Vegetariano	Arroz de soja com feijão vermelho, ervas aromáticas e legumes						
	Vegetais	Pepino, cenoura ralada e couve roxa						
	Sobremesa	Fruta da época/pudim						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada.



MUNICÍPIO DE MARINHA GRANDE
Semana de 22 a 26 de Dezembro de 2025



			Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de Espinafres						
	Prato	Bolonhesa de atum						
	Vegetariana	Bolonhesa de soja						
	Salada	Courguete, alface e beterraba						
	Sobremesa	Fruta da época						
Terça-Feira	Sopa	Brócolos						
	Prato	Febras de porco estufada com arroz de cenoura						
	Vegetariana	Tofu estufado com molho de tomate e oregãos e arroz de cenoura						
	Salada	Alface, cenoura e repolho						
	Sobremesa	Fruta da época						
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde						
	Prato	Pescada lascada com ovo,batata, cenoura e feijão verde						
	Vegetariana	Cogumelos salteados com cenoura, feijão verde e batata						
	Salada	Incorporados						
	Sobremesa	Fruta da época /Puré de fruta1						
Quinta-Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariana							
	Salada							
	Sobremesa							
Sexta-Feira	Sopa	Alho frances						
	Prato principal	Salada de cavala, batata e feijão frade						
	Vegetariano	Salada de feijão frade, ervilha, cenoura, feijão verde e batata						
	Vegetais	Alface, tomte e pepino						
	Sobremesa	Fruta da época						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada.



MUNICÍPIO DE MARINHA GRANDE

Semana de 29 a 2 de Janeiro de 2025



			Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor e cenoura						
	Prato	Almondegas de aves com arroz						
	Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz						
	Salada	Alface, beterraba e courguete ralada						
	Sobremesa	Fruta da época						
Terça-Feira	Sopa	cereme de cenoura						
	Prato	Filetes de Red-fish com molho de cenoura, alho frances, batata cozida e feijão verde						
	Vegetariana	Salada de ervilha, cenoura, feijão verde, milho e batata						
	Salada	Legumes Incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve						
	Prato	Perna de frango co molho de tomate e arroz branco						
	Vegetariana	Tofu de tomatada com arroz branco						
	Salada	Couve roxa, cenoura ralada e alface						
	Sobremesa	Fruta da época						
Quinta-Feira	Sopa	Feriado						
	Prato							
	Vegetariana							
	Salada							
	Sobremesa							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, couve e nabo)						
	Prato principal	Rancho (carne de porco, grão, macarrão, lombardo, cenoura e courguete)						
	Vegetariano	rancho vegetariano (grão, macarrão, cogumelos,lombardo, cenoura e courguete)						
	Vegetais	Legumes incorporados no prato						
	Sobremesa	Fruta da época						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos , 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada.