



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

11 a 15 de dezembro

### Segunda-feira

**Sopa:** Sopa de alho francês (alho francês, abóbora, feijão branco, cebola e cenoura)

**Prato:** Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e acompanha com salada de beterraba, tomate e cebola<sup>1,3,4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - pera

### Terça-feira

**Sopa:** Sopa de espinafres (batata, abóbora, espinafres, alho francês e cebola)

**Prato:** Feijoada (carne de porco, feijão branco, couve lombarda, cenoura) e arroz branco

**Sobremesa:** Fruta - laranja

### Quarta-feira

**Sopa:** Creme de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura e cebola)

**Prato:** Atum com salada russa (batata, ovo, ervilhas, cenoura e feijão verde) e alface<sup>1,12</sup>

**Sobremesa:** Salada de fruta/ fruta

### Quinta-feira

**Sopa:** Creme de legumes com feijão branco (alho francês, feijão branco, cenoura, nabo e cebola)

**Prato:** Esparguete à bolonhesa (massa, carne picada, tomate e cenoura) com pepino, milho e cebola<sup>1,3,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - maçã

### Sexta-feira

**Sopa:** Sopa de couve branca com cenoura ripada (batata, couve branca, cenoura, abóbora, alho)

**Prato:** Pescada assada no forno com cebola e cenoura e arroz branco com salada de pepino e tomate<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta - kiwi

JT	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
11/12	383	51,6	12,3	9,2	1,5	2,2	11/12	416	58,6	13,3	9,2	1,5	2,4
12/12	363	42	21	8	1	2,1	12/12	432	51	26	9	1	2,6
13/12	347,5	33,5	19,5	11	1	2	13/12	379,5	37,5	22,5	11	1	2,1
14/12	359	40,8	17,0	9,7	2	1,74	14/12	398	47,8	19,0	10,7	2	1,94
15/12	359	44	19	7	1	2,2	15/12	408	52	22	8	1	2,6

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - ovos, produtos à base de ovos; 4 - peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - leite e produtos com lactose; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alho e produtos à base de alho; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 mg/l; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. | A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.

