



# ementa

## MUNICIPAL

### DE AMARANTE

18 a 22 de dezembro

### Segunda-feira

Sopa: Sopa Juliana (batata, cenoura, nabo, cebola, couve-branca)

Prato: Bolonhesa de atum (esparguete, atum, cenoura, tomate e pimento) com alface<sup>1,3,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - pêssego/nectarina

### Terça-feira

Sopa: Sopa de couve lombarda (couve lombarda, batata, cenoura, cebola, alho)

Prato: Frango à jardineira (frango, ervilhas, cenoura) com esparguete e alface e pepino<sup>1,3,12</sup>

Sobremesa: Fruta - maçã

### Quarta-feira

Sopa: Sopa de grão com espinafres (cenoura, cebola, grão de bico, espinafres, batata)

Prato: Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, feijão verde, cenoura, couve coração) com brócolos cozidos<sup>3,4,12</sup>

Sobremesa: Fruta - banana

### Quinta-feira

Sopa: Sopa de feijão-verde (cenoura, feijão-verde, batata, cebola e alho francês)

Prato: Lombo de porco assado com batata assada e salada de cebola, tomate, cenoura e alface<sup>12</sup>

Sobremesa: Fruta - laranja

### Sexta-feira

Informação de alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base de 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 - Alpo e produtos à base de alpo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10 mg/l; 13 - Tremeço e produtos à base de tremeço; 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.

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
18/12	402	32	26	15	1	2,6	18/12	447	39	28	17	1	2,9
19/12	367	37	21	10	2	2,2	19/12	423	45	23	12	2	2,5
20/12	323,5	37	18,5	5	4,2	1,5	20/12	351,5	40	20	5,5	4,5	1,8
21/12	400	36	21	14	1	2,9	21/12	434	41	23	15	3	3,2
22/12							22/12						

