



ementa

MUNICIPAL

DE AMARANTE

20 a 24 de novembro

Segunda-feira

Sopa: Sopa portuguesa (couve portuguesa, batata, cenoura, feijão, cebola)

Prato: Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de pepino, tomate e cenoura^{4,12}

Sobremesa: Fruta - maçã cozida

Terça-feira

Sopa: Sopa Camponesa (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cenoura e cebola)

Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada e salada de cenoura, milho e alface^{3, 4}

Sobremesa: Fruta -pera

Quarta-feira

Sopa: Creme de legumes (batata, abóbora, cenoura, cebola, alho)

Prato: Febras de porco estufadas com molho de tomatada com massa espiral com salada de alface, pepino e cebola^{1,3,12}

Sobremesa: Fruta - laranja

Quinta-feira

Sopa: Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, curgete, cebola, alho)

Prato: Lulas estufadas com puré/batata cozida com salada de cenoura e pepino^{1,3,4,12}

Sobremesa: Fruta - banana

Sexta-feira

Sopa: Caldo verde (couve, batata, cebola)

Prato: Peru assado no forno com arroz de cenoura e salada de couve roxa e tomate¹²

Sobremesa: Fruta -kiwi

Jl	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
20/11	339	38	12	11	3	1,9	20/11	390	45	14	12	4	2,2
21/11	361	40,8	14,0	10,7	0	2,64	21/11	391	45,78	16,015	11,665	1	2,84
22/11	348	32	22	10	2	2,2	22/11	389	39	23	12	2	2,4
23/11	361	41	20	10	1	2,8	23/11	381	44	20	11	1	2,9
24/11	386	36	20	13	3	2,5	24/11	425	43	22	13	3	2,7

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 - 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 - 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.

